般若文库 20

人无我

智圆法师 讲授

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目录

人无我开示（一） ·············· 1
人无我开示（二） ··············22
人无我开示（三） ··············44
人无我开示（四） ··············59
人无我开示（五） ··············75
四谛总义·····················92
转变“有我”的观念 ···········112
思考题 ······················121

人无我开示（一）

从今天开始，讲讲我自己对于人无我和四谛的理解。

无明有业果愚和真实义愚，二者中又以不了达无我的真实义愚为根源。无我有人无我和法无我，轮回的根源是对人无我义的愚蒙。

想了解愚痴是怎样的吗？让我来给你解释。

首先看透无我

两千五百多年前，释迦佛曾这样开示迷惑众生：你看，五官百骸的身体，分别思虑的心，它们有自体吗？没有。从见不到其始以来，以因缘和合的作用，刹那刹那地现起身心的现相。由于流转的因缘从未停止，导致这样的变化一轮接一轮，实际只是一条无而妄现的相续之流。

这就像一条河，刹那不停地流淌。孔子也曾在河边感叹："逝者如斯夫。"一切流逝就像河水，一刹那也停不住。这里永远没有"常"，而我们却把希望寄托在刹那灭去的法上，哪里不落空呢？这瞬间即逝的法，哪一

点能把握在手上，可以对其抱以希望呢？河水不断地流，前后极其相似，我们从远方看去，就误以为是一条不变的河，走到近前才知道，这里永远没有常和一。

又像看远处一盏油灯，我们误以为那里有一个固定的亮点，实际根本得不到。那是一刹那就换一次的假相，哪里有常住？那是无数个光点的假合，哪里有独一？它永远只是幻影的相续，什么也捕捉不到，但由于它迁流得太密集，骗过了我们的眼睛，就误以为这里有常、一的实体。像这样，我们对于内在生命蕴的假相，执为常、一的“我”。

如果你能悟明河水和灯焰的启示，就知道自己就是一条河，也是一盏灯。一条河也可譬喻为时空的列车，这都是虚妄的梦现。在刹那刹那的流逝中，永远没有常、一的“我”。你要看到，这只是因缘力在不断变现，每次现的都是多分的相，现后第二刹那就灭了，所以不是“我”，是假的。

误以为它是“我”，就见不到真正的自己。我们由最初一念错失，形成了坚固习气，以顽固的惯性，认定这个是“我”，这就叫“俱生我执”，而且刹那不断地串习。其实看破这一点很简单，难以除去的是无始的积习，它已渗在你意识深层——阿赖耶识中，成为顽固的习

气，但不用怕，习气也不是真的。

知道真相的话，就知道这只是忽然间迷惑了，一下子入到颠倒幻梦里，就好像一下子喝醉了老酒，所以这里的一切都是错觉。正在迷惑时，以无明习气的力量，就感觉有个恒常不变的“我”。如果把它一层一层拆开来看，会发现什么也没有，这就是芭蕉的譬喻。

现在，你要看到根本没有人我，不需要别的，只要把现相的每一个刹那分解开来，里面就没有“我”了。这里任何一个刹那、任何一个方分的点都不是“我”，除了每一个方分的点和每一个刹那之外，也没别的东西，因此，这上面没有一个是“我”，它只是刹那现起的一种现象。就像看电影，一定要知道它后面的机制是什么，它是怎么出来的，如果不看后面的放映机，一直盯着前面看，就会被幻影骗走，误以为那里有一幢不变的高楼，好像它一直待在那儿；如果知道后面在刹那刹那地放映，常的错觉就会打消，知道幕布上只是无数光点的投射，一幢大楼的想法也不会有。

认识根源上的迷惑和紧张

事实就是如此，但凡夫没看清，把多体、无常，像刹那刹那放映在银幕上的一幢楼一样的蕴相，执为是“我”，一切错乱就从这里发生了。

凡愚不了解这事，你看世上的人，哪个不认为五蕴是我？没有一个怀疑这件事，没有一个老师教导说那不是你。老师也迷惑，父母也迷惑，自己也迷惑，整个世界都迷惑了。就这样，人们在错乱中达成共识，没有人怀疑，大家都这么说。结果有我的言论风行世间，没有一个人怀疑它是荒谬的。一切学说、观念，一种又一种的人生观、价值观、人性论等层出不穷，这些都建构在一个虚假的“我”上。如果你能窥破这一点，就知道世上的人都在说疯话。这里没什么值得看的，除了错乱还是错乱，连基本的“我”都子虚乌有，基于“我”所发生的一切言论、所指导的一切思想行为哪能不错呢？既然都是错乱，能在这里寻求意义吗？能在这里实现真正的价值吗？何其可笑啊！

我们应该唱：“我的在哪里？连我也没有。”我的爱情、我的财富、我的地位、我的人生观……这一切都要靠虚妄的第六意识去维持，通过妄想使自己活在妄想里。很多人很难面对没有我的生活，很难接受没有我的位置、我的价值、我的显露等等。他们会有失去自我的恐慌，有自我的不愿屈服、自我的不甘落后，有自我的包装、自我的奋斗。处处害怕自我显不出来，害怕被人说成一文不值。自我很难接受被否认，很难接受被人说

为丑陋，自我从来不甘心站在别人后面。再懦弱的人，心里还是在抗争，只不过没机会，再不显眼的人，有机会还是要显示一下的。

内心的错乱举动——集谛

既然认为有“我”，那最基本的逻辑就是，这个是“我”，“我”是世上最重要的。凡夫心底深处最重视的就是“我”，只要你的“我”破不了，所谓的悲天悯人、同体慈悲等就都会被障住。在凡夫的内心深处，一直以自我为第一，在任何处都要保护这个“我”，因此会发出不同的维护行动。这种行为逻辑，就叫做集谛。

我们无量劫来就是这样行动的。有一次，我观察到这个“我”确实有一套行动逻辑。凡夫一切处都是以无明心或者执著有“我”的心为因，在不同情况下，遇到不同境缘时，因缘一和合，相应的反应就出来了，没有一个人例外，那时我才知道它就叫集谛，它的行为法则是固定的，绝不会错。当时感觉非常有意思，这就是集谛的内涵。

这虽然无法用数学公式来表现，但佛法已经说到家了，无数种烦恼心所，就是按照不同情境来反应的意思。“反应”是说，内心先做出行动，再体现于身口，这就成了业。内在那种很隐蔽的表情、表现就是烦恼，它是

不寂静的。因为根本上要维护“我”，心的最深处就不会有安宁，一定时时处在恐慌中，决定是这样的。我从这里就看清楚了，这绝对是苦，不是寂静涅槃，即使到了天上，也只是暂时的休息，情境一出现就又要恐慌。

我当时从这个根子上知道，保护一个虚假的“我”，就像保护一个会破的肥皂泡一样。以根本的愚痴，导致你的生命不可能有真正的休息，遇到不同境缘时，内在的司令部马上开始恐慌。其实，爱也好，恨也好，慢也好，一切烦恼都是你心灵的紧张，是心里的错乱判断和反应。根子上要保护“我”，一遇到喜欢的东西，就会有一种欲渴、有一种贪，生怕“我”得不到；如果有一些威胁因素，对“我”有贬低、凌辱、对抗等等，马上就要发布全身的警备。一发动的时候，全身上下所有的细胞，整个人的状态都与之相应，一点不错乱。也因此，贪有贪相，嗔有嗔相，慢有慢相。

然而，一旦你洗除了，心里没有了“我”，还是可以做出贪，可以表现为嗔，但不是真正有什么贪嗔，那时你就有了一个赤子之心，唯一是去掉了我执。生活仍然是生活，世界依旧是世界，只不过你净除了错乱，得到了内心的自在。

大家一定要懂集谛，以根源上计执有“我”的无明，

配着各种境缘，就有相应的反应，不会错乱。你不会对好的、喜欢的东西，忽然间感到非常愤怒，你不会去反对它，因为你最喜欢“我”。既然这个东西对“我”有好处，那么它一来，你就笑眯眯的，自然表现出欢迎的表情，一到手就贪婪地享用不已，来满足自我。

每当出现一些威胁你的情况，有人打击你、谩骂你，你会马上判为“我”的敌方，心里发出反击的表情，这种妄动叫做“嗔恚”。至于口里说什么话，拿什么东西反抗等等，都是自然会采取的行动。

每当自我戴上了光环，被人喝彩，站在万众之上，那么“我”马上就调整起来，心里很高兴：终于到手了，今天实现了伟大的“我”。你又不是石头，是不会没有表情的。把石头放在最神圣的宝座上，它没有心，更没有“我”，所以不会有什么反应，但一个凡夫被捧到高高的宝座上时，自我就会做出一个判断，它说：我已经举世无双了！就这样，无论在什么环境，每当它感觉自己是第一的时候，马上会表现出第一的姿态，即使表面装作无动于衷，心里还是那副表情。

如果自我跟其他作比较，对方超过“我”，比“我”更完美，那“我”就黯然失色了。这时候他的眼睛很红，自然会做出那种表现来。

其实，这一切都是身不由己的。你的软件系统已经形成了，只有在根源上把我执破除，一切反应才会逐渐消失，逐渐恢复正常，这些全部消失时就叫阿罗汉。

很多人喋喋不休地谈论世界问题的根源。他们即使写一万本书、一亿本书，你也不要认为他们真能说出什么。其实在这个世界上，我执是一切祸患的根源，懂了这句，所有问题就全都知道了。

自作多情、枉自劳累

我们当初没看清这个身是不净的、苦的、刹那灭的、无我的幻影，错认是自己，而且是最重要的、洁净的、高贵的、尊严的，从此就迷乱了，为它做种种事。这是从起点上搞错了，导致错过了这一生过去的几十年，错过了以往的无量生。

就像一个赝品，收藏者不知它是假的，以为是真的古董。从得到那天开始，天天保养它、擦拭它、保护它、展示它，甚至为了保护它而跟人搏斗，差点丢掉性命。后来别人告诉他这是一文不值的赝品时，他才觉悟到这一切都是自作多情，枉自劳累。我们凡夫一生所做的事就像这样，完全是枉作的、颠倒的。

譬如一个女人，不知自身是业报身，是苦的、不净的、刹那无常的，像泡沫一样，是百病巢穴、行动厕所，

错认它是真正的自己。从小到大，每天为它费尽心思，给它罩上漂亮衣服，在这骷髅上描眉、涂口红，用香水盖住身体的臭味，把这个骷髅装扮得尽可能美丽。她认为这就是“我”，希望“我”好看，所以想方设法地美容，用漂亮衣服装饰它，用化妆品美化它，用香水去涂它。为了“我”不被人看轻，总是赶在潮流的前面。为了保持身材，特别注意饮食，凡是会让身体发胖的因素都一点不沾。看到电视上的明星是怎样的形象、姿态、语言，也有意地模仿，把自己做成那样。

不仅如此，“我”还要过得舒服，要有宽敞的房子，舒适的卧具、电器、小车，伺候它的空调、热水，供养它的美食、饮料。还要让它享受声色娱乐。还要有名声，有社会地位，有属于它的事业、成就，得到别人的尊重、爱戴。如果是商人，就想办法变成亿万富翁的身，像比尔·盖茨那样最好。如果在政界，就想办法变成国会议员的身、总统的身等等。

为什么说这都是自寻烦恼呢？因为这一切都搞错了，完全是笑话。你为的不是自己，而是脏的、苦的、像泡沫般刹那灭的一文不值的东西。当初一念看错，误认是自己，结果一辈子在这上花心思，起种种烦恼，发起无量的行动来经营它。这就是问题的根源。

想一想，这一辈子到底为谁忙、为谁累？穿好衣服是为了它，当总统是为了它，连吃一个好苹果也是为了让它享受而吃的。但这一切都错了，错把臭皮囊认成自己，你说有多冤枉，这就叫“自作多情，枉自劳苦”。

假如你不把它当成自己，这些情和累就没有了。看清了臭皮囊的面目，看清了五蕴的面目，你就开始不为它求，不为它执著，这样就放开了，烦恼也就没有了。五浊恶世就是由这个根本的错乱变出来的，这一点参透了你会哈哈一笑，原来世上的事是这么荒唐。众生每天忙忙碌碌地求取，费尽心思地经营，都是为虚假的身、虚假的“我”在做。世间的一切苦是怎么来的？说到底就是从我执来的，由常乐我净的颠倒见搞出了无量无边的轮回。世间的一切妄想、一切行动、一切悲欢苦乐，都是从虚假中变出来的。这样全体错乱、虚妄的世间法，有什么必要贪恋执著呢？大家一定要觉悟！

认定“我”之后，就有了“我的”。这是我的房子、我的衣服、我的尊严、我的名誉、我的地位、我的家人等等，这一整套东西就是围绕“我”这个中心，而全部成了“我的”。有了我执和我所执以后，动不动就起烦恼。好的你就生贪；不好的你就生嗔；别人超过你，你就嫉妒；你想得到，就跟别人竞争。你这一世的所有烦

恼，都是从这里出来的，所以全是自寻烦恼。

目标、方向立错了，的确是枉费了一世心力。人就是因为不认识，才颠倒地在衣食、名利两条路上奔波一世，刹不住车，不断地往那个方向奔。在根源上没看清世间法的真相，行为就一直落在错乱的逐取中，一次次地随错乱的惯性运转而虚度一生。

想一想，懂事以后，自己是不是一直这样错乱地求取？是不是全都搞错了？读书是为了什么？就是为了让“我”出人头地。辛苦工作是为了什么？就是为了赚钱，让“我”过得舒服，有好房、好车、好这好那。为什么一年 365 天都歇不下来？那么多的时间和精力都花到哪里去了？就是为了“我”和“我的”才不断地行动。如果不为“我”和“我的”，今天就可以停止很多行动，就会轻松很多。不为“我”化妆，不为“我”讲究衣食，不为“我”看电影、电视，不为“我的”去费心思，不就歇下来了吗？

这样反省就知道，过去的生活的确是错乱，种种行动都是狂人所为。再看周遭的人，大家都晕了，整个世界都晕了，这是集体的错乱。人们都在拼命地造生死业，狂得刹不住车。错乱的惯性使得人一辈子都在这条轨道上奔，难得有回头的机会。就像认错了儿子。几十年如

一日地爱护他、抚育他、培养他，不惜劳苦，后来发现居然是死敌的儿子，当初在产房里抱错了，这时就傻了。先前把他当心肝宝贝，给他吃、给他穿、送他上学，为他受那么多辛苦劳累，全都白做了，都是糊涂的行为。

迷乱的我们天天在轮回

每个凡夫都背负了一个重担，叫做粗重身（它是由种子变出来的，所以叫“粗重”）。把它歇下，就得了大休歇；如果没歇下，就会不断地从中变出无量无边的错乱相。

这一切只是一场梦，我们却以为这里有很多法，它们各自独立存在着。每天一打开门，就认为外面的世界好精彩、好丰富，然后就迷失在这幻化光影里，不断地攀缘、追求，像小孩子追肥皂泡一样。从中源源不断地出现各种分别、计执、妄动，这就叫轮回。就这样，业的车轮滚滚向前，业的洪流奔腾不息，最初的源头只是很细的水流，但越到下面水流越粗，最后就成了滚滚洪流。

什么叫凡夫？补特伽罗我是根本计执的境，从这个根源可以引发出千差万别的妄想、妄动，这就构成了凡夫的思想，形成了各种意识形态，出现了各种心态、情绪、表情、行为，也出现了无量无数纷繁复杂的轮回幻

境，像梦里的事一样，虚无飘渺。《红楼梦》说一切是太虚幻境，那里标立了红尘中一个个人的故事，而这一切都是虚幻。

我们心里有各种随眠妄见，曾经有过或者想过的种子全部潜伏在识田里，这就叫随眠。遇到新一轮的轮回，配合当代的境缘，就以各种崭新的姿势出现，其实还是那么一回事。以这样的妄见，一切就都往“我”上联系。我们一定要认识这一点，才懂得怎么回头。这种妄见已渗入意识深层，举心动念，开口言谈，处处都是“我”和“我的”，这种错乱铺天盖地地蔓延开来，这种结合已渗入一切行为观感、意义建立上，而我们的生活，就是它所编织的一个网。又好像一个以“我”为根本的软件中心在不断地编程，全都以“我”开头，然后召集程序，发出一个个指令，支配着我们的一个个行为。

做一个反轮回的战士

我们一定要知道什么是“集谛”，什么是轮回的生产公司，哪一位是总经理，他们的操作程序如何，未来的发展如何。我们要成为一名轮回的观察家，看破自己，看破了就能深入魔穴，抓住魔头，把他的指挥中心全部摧毁。从此以后，你就不按那样运转了，这才能还灭，恢复自己，治好妄想病。轮回是一场梦，佛法要把你从

梦中唤醒，所以必须看透自己的错乱，真正明白了才懂得回头。彻底明白之前，虽然口里在重复，但你的轮回程序会以一种更伪装的方式继续进行。虽然我们宣传的是佛教党，但你的心没真正入党，党心不坚定的话，还是会做出反党的事。

以这个根本的妄见，内在的程序系统就锁定在“我”上面了。每个人从出生开始，不必人教，自己就认为：这是“我”在见哪！这时要反驳自己：望远镜不是也能见吗？那里没有我。还会说：这是“我”在闻哪！这时又要反对说：录音机也能闻，那里没有我。又说：是“我”在说啊！就要反问：真的有我吗？风吹铃响不是照样出声音吗？说：那是“我”在走。就反驳自己：河水没有我，不是照样流动吗？还说：是“我”在接触啊！飞沙走石不是也跟树木碰撞吗？再说：“我”在吃，还有消化、吸收等等。但各种化学反应，没有我也同样进行。还说：“我”在做呢！天地之间多少运作，是我在做吗？又说：我染污了，我清净了。大地没有我，也可以有染有净。

像这样，“我”只是自己附加的东西，这个身心现象跟外在事物没有性质的不同，无非是因缘和合的运作，在每一个因缘所作的现象上，怎么也得不到实法。

时空的任何方分、任何刹那上，都没有独立的体，全是观待而成，所以在任何一分上都找不到“我”，这里没有主宰性，都是因缘的变现，哪里会有“我”？

我们把目前的蕴身当成“我”，但这无非是地水火风四大假合，无非是缘起的念念生灭，没有“我”。外界也是如此。我们都判断错了，错把当前的五蕴看成“我”，把蕴身上的现象，跟其他一切法隔离开来看，因此，对面全是他，全是所对待的境。

由于这种错误认定，就脱出了法界，这就是你自己的背叛。因为你的背叛，结果流浪了无数劫，回不到法界了。可怜的孩子！是你自己脱开了母亲，自己昏迷了。但无论你怎么昏迷，怎么飘泊异乡，法住法位，你还是住在法界里，寸步也没离开。

由于你当初做了一个错误指令，认为这个是“我”，其他都不是，从此就走上了与法界分离的道路。然后，把同体所现的一切现相都视为对面，在这里分判自他，兴起爱憎，不断地攀缘、追逐、寻求意义，这是极大的错误。由于这个错误，我们走上了一条漫漫无有归宿的路，这条路走得太漫长、太久远了。这种错乱太深，无处不在，以这种错认把海水跟海隔离开了。这就是轮回生命的真相。

回头吧，不要继续在虚妄里执迷不悟了。回头干什么？无非是还归本有的家，此后再不搞分裂了。有了这样的认识后就要把我见拿掉，不建立我相。《金刚经》破四相就是这个道理。最初是一个我相，从中发展出人相，众生相，寿者相。执著有“我”的实体，在空间上就有对面的人相，以及众多个体的众生相，时间上就有一段一段的寿者相，结果就陷在各种妄执里，按错乱的方式轮回不已。

现在怎么回来？没有别的路，你必须看清我相是错的，以我相观待而成的人相、众生相、寿者相全是错的。这以后，你应该逐渐地无我相、无人相、无众生相、无寿者相。再也不认这个是“我”，不把那些看成自己以外的人，不认为这里有各个独立的自体，也不认为真有一段一段的寿者相或者生命相。

你处处要记得，不要单单把这个当成是“我”，这只是入胎时，执取了一点父母精血而已。由于后来一直认它是“我”，念念跟它缠在一起，使得你对它的执著最深，一直抱持“这个是我”的想法。如果你能把它拿掉，那么天地同流，万物一体。

我们现在最大的错乱是执这个为“我”。因此首先得把它看成是“他”，就像看待一个飞利浦刀片那样。

之后一再地强化这个想法，他跟面前的一张桌子一样，不要特别地尊重他、爱护他。你要一反过去的方式，不要总是一看到镜子，就傻呆呆地认为这个是“我”，想着“我”一定要好美丽，不断地修饰，突显出“我”来。你在第一念上就错了，之后什么“我”的美丽、“我”的光彩等等，全是在错误的基础上包装出来的。

我们现在可以打一打自己的脸，就跟打一块石头一样。你说这个脸是什么？摸一摸，可以跟自己开玩笑：这是个什么东西？脑壳好像是块石头。这个脸是什么？照照镜子，好像是泥巴塑的泥人。这个身体好像跟个小猴子差不多，那就穿件衣服遮遮丑吧。现在，你这个机器出去走一走，然后它就开始走了，像个机器人。说话的时候千万不要认为这是个“我”，那会不得了的，跟希特勒在柏林广场对着万人讲演一样。以后你不要觉得“我”有什么了不得，你应该说：“木头人，现在开动机关，可以说话了。”你说话时，就感觉好像风吹铃响那样，不要带有“我”。再比如，现在要排队领奖，你是第一名，站在第一位，这时千万不要认为“我”是第一名，你应该想：“这大概是个火车，这个就是火车头。”如果要排座位，你没有坐在中间，而是在旁边，也不要想：“我”怎么没在最中间的位置？照相机、摄影机拍

不到我怎么办？你不要害怕，不要抢位置，就当这是一排石头，这个差不多是左边第二块石头就可以了。像这样，我们现在就这么想，不要过分地显“我”，这一点一定要清楚。

学佛法要懂得“平常心是道”，任何处都不要突显自我，让自己变得一点“我”的色彩也没有，说什么我好、我坏，就跟说飞利浦刀片一样。也就是，千万不要人家说好你就高兴，说不好你就生气。照照镜子，很好看，你就在那儿孤芳自赏，不断地自恋。不好看就很自愁，想：这么难看怎么出门啊？如果不好看，那就差不多是一张不太整齐的桌子出门了，如果好看，那大概是一块比较光滑的石头出门。像这样，一定不要带情。情是从我执生的，是轮回的因。

有人说：“我行善。”其实，你行善也还是念念想表现自己，认为自己是个善人，那不还是我执吗？你要懂得辨别世间道和出世间道的差别。有人执著：我是个忠臣、良将；我是个楷模、劳模；我是个优秀青年、成功人士；我是学术精英……这也无非是把好的“我”显示出来。这种迷乱是涅槃的因吗？全是在搞轮回。

这样你就了解，无论做什么都不能有“我”，有“我”就是苦因，有“我”就是错认。犯了原则性的错误就得

不到真正的安宁，凡是以有“我”造成的现相全是行苦，不会自动脱出。

无我的故事还要继续讲，你明不明白？不明白的话就讲到你明白为止。

如果有人能真正知道这个事，看透这个事，那他就能永断粗重之身。

有人问：“什么是粗重？”

凡是跟我执相连的法都是粗重，不是真正的轻松。

又问：“学无我有什么好处？”

从此以后你的负担就没有了。不必说法无我，单单证到了人无我就彻底没烦恼了。从此再不会为“我”欢喜，为“我”忧，为“我”骄傲，为“我”愁，为“我”竞争，为“我”求等等。执我的心一旦没了，无论怎样都没关系，再不会发生影响了。

见到了无我，心底深处的恐惧感、不安宁就没有了，不必整天神经紧张地去保护“我”。我们从小到大一直犯神经病，就是为了保卫“我”；不保护“我”的话，绝对不犯神经病。没有了“我”，就再不用为“我”而心跳加速、紧张，怕失面子，怕吃亏，怕得不到尊重，怕得不到第一名，怕好东西溜走，怕不能领先、不能出人头地，怕自己落后、无光彩……整天怕这怕那，无非

是一大堆啰嗦。遇到什么都往我执上连，你的思想负担有多重，整天起心动念，不都是为了“我”吗?

大家该好好算一笔帐了，过去多少精神上的支出、精力上的衰减是为了“我”? 多少忧，多少愁，多少爱，多少恨，多少竞争，多少执著是为了“我”? 多少次消化不良，心惊肉跳，肝火旺盛，昏头昏脑不都是为了“我”吗? 这一切都是为“我”而自找苦吃、自寻烦恼，是不是?

反过来，把“我”看破就能永断粗重之身。等你没有任何烦恼时，那是吃也香，睡也香，到哪儿都随缘，何处不寂静呢? 哪里需要吃安神药? 何必那么保护自我、显示自我? 哪里有什么要为“我”而求呢? 当你彻底从过去狭隘、虚假的“我”中走出来，把“我”一举打倒时就回归了，开始跟法界合体了。

多少年来，因为执著妄现的水泡为“我”，结果脱离了大海。那种日子真苦，像迷梦一样。我们这样活了多少世，在这短短一生中也从没离开过“我”，一直钻在“我”的牛角尖里，一念不曾放开，被一个又一个妄念所笼罩，不停地在我执的惯性里打转，从没想到蕴上没有“我”。其实，这个蕴没什么值得爱著的，它没有实际意义，这上没有了不起的“我”，更没有“我”的

风度、个性、相貌等等。

长劫以来，我们可以算是“妄自为小人”了，一直在这么小的意义上拨不开，还误以为“我”是天下最崇高、最重要的。想一想，你的心那么小，小到只有一个“我”，一直在“我”里面打转，怎能不陷入迷圈？怎么会有真正的自由？

大家一定要知道，这一切全是错乱，全是自己骗自己。知道后就不要继续在这上弄虚作假了。世人不明道理，错认还有情可原，而在座的各位已经听清楚了，如果还继续执迷不悟，明白了还骗自己，那千佛也不能救你了。

我们以后不要天天马不停蹄地打妄想，不要继续做错乱的梦了。可以像瑞岩和尚那样，常常提醒自己：“醒醒主人翁，醒醒主人翁，不要再迷了。”一念迷是轮回，一念觉就回来了。轮回的一切全是戏论，真正明白后，就能整日无事，而不是整天动心思搞世间法。所以，一定要换换脑筋，脑筋要“急转弯”，要在这上明白，不是要发展很多事，而是本来无事。

人无我开示（二）

用智慧看到无我

可怜众生没智慧，个个都说有我。现在以智慧看看，你所认为的“我”在哪里？真有“我”的话，应该能找到它，就像大楼里真的有贼，就一定能在里面找到贼一样。找不到就不能说有，实法的“有”一定有它的所在。当然，如果你说这是假的，那就没什么可说的了，毕竟名言中可以假立“我”。

世上的人都说有我，毫不怀疑地认为真有个“我”，而且是世上最重要的。如果“我”没有，那一切连着“我”而来的“我的”就都没有了，真这样的话，我们就得好好想想了。曾经为了“我”千思万想，所作的一切都是为了它，为了它的荣耀、它的地位、它的阵营……一直在为它考虑。为了它一点不退让，什么都要争取。人与人之间的矛盾、不合、摩擦、乃至斗争，或者处心积虑，一心营谋，一切的一切都是为了“我”。如果真的没有“我”，那做这些干什么呢？

这样的话，一定要找一找到底有没有“我”。从头到脚，从里到外，在身体的每一个地方，仔仔细细地用

显微镜去看，到底“我”在哪里？如果它很大，应该能把一个很大的“我”找到；如果它很小，用高倍显微镜也应该能看到。它到底是什么样的？在哪儿存在？到处寻找结果却大失所望。

奇怪，这事从小不必妈妈教，每个人天生就知道有个“我”，而且世上没有人唱“我”的反调，偏偏佛教说连“我”也没有，这太惊人了。

可是，“我”到底在哪儿呢？“我”在身体之外吗？那是学习外道论典才熏成的思想，我们不可能那么认为，只是认为现在的身心聚合体是“我”。但是，仔细去找的时候真的没有“我”。找来找去，从生理解剖上看，除了头发、皮肤、血、肉、骨骼、内脏、组织、细胞等之外，再没别的了。或者从头到脚仔细分解，分解成一万份，把每一份都碾成粉末，在每一个点上详详细细地寻找，一个地方也不漏，结果什么也没得到，根本没有“我”。其实，不必真去解剖，稍微有点智慧，静下心来想一想就明白了。

或者从属性上观察，就是地、水、火、风、空、识六界。身体的每个部分都有地、水、火、风、空、识。分别来看，坚固性的是“我”吗？不是！我不可能是一种坚固的属性，否则大地、砖头都成我了。湿润的体性

也不是“我”，不然的话，可口可乐就是我了。暖热的性质也不是“我”，我不可能是一种温度，否则我就成炉子里的火了。风是不是“我”呢？风只是一种动转运行，但我不认为自己是心脏跳动、肠胃蠕动等。或者，手不断地做手势，这种动转只是风的作用，不是我。如果这个是“我”，那我马上就没了，但我不该消失啊。那么空是不是“我”呢？更不是。空间怎么会是我？识是不是“我”呢？也不是。识只是瞥尔一现，一闪而过，不可能当下的一个念头是我，它第二刹那就没有了。

那么，离开地、水、火、风、空、识还有别的法吗？显然没有。不能说离开六界之外有个“我”，否则的话，好像“我”待在六界外面，六界里发生的事跟“我”无关，就像别人在那儿挨饿受冻，我一点也感受不到一样。但这不可能，“我”跟六界脱离不了。

像这样，你要从头到脚，从里到外，一个一个地方去看，而且鼓励你仔细看，不放心还可以继续看。那么，你摸摸自己的头，这上的每一根头发里有“我”吗？没有。再拎拎自己的两个耳朵，摸一摸，这上面也没有“我”。或者分析一下眼睛，有眼皮、角膜、晶状体、视网膜、视神经，一点点去看，“我”不可能藏在这里，因为只有一个我，如果在这里，那身体其他部分被打了，

我应该不知道痛，但不是这样。

有人想：我不认为自己处在一个局部里，我应该统率自身的一切。

那你就看，这个“我”是不是躺在整个身体上？这也不对。如果“我”遍在身体上，那它跟身体是一体还是他体？如果是一体，身体有多少分，我就有多少个了，但好像不是这样。况且体内的细胞不断更新，有些细胞两三天就全换掉了。更精密地观察，它们刹那刹那地生灭，一刹那就没了，变成新的现相。但我不应该是这样，否则它一下子就没了，那我不就消失了吗？或者，如果每一刹那都有“我”，那有一亿个刹那的话，不就有一亿个不同的我吗？找不出一个固定的“我”来，好可怕！

是不是他体呢？如果是他体，就好像一个小人待在身体上，他可以出去，也可以进来，那这个身体跟他就没任何关系了，但好像也不是。

这样看来看去，真的找不到“我”，可我还是不死心，怎么能接受没有“我”的事实！这样的话，连写作文都不会了。从小老师就要求写“我的理想”、“我的情操”、“我的爱好”、“我的性格”，还说要打造我、设计我、实现我、表现我等等，建立了一个好大的观念体系。如果把这些都拿掉，那我们该怎么生活？你会有一种精

神的恐慌，这意味着要粉碎过去的所有见解，也表明过去所做的一切都是疯子般的错乱。

受现代教育也没什么意思，好像你爸妈白花钱了，他们也很辛苦，天天赚钱供你读书，结果读成那个样子。没读的时候，你的“我”还很简单，只是我要睡觉，我要赚钱，我要成家等等。自从受了高等教育，你的“我”就变得很复杂，处处琢磨怎么让“我”变得更精细，时时表现出一种文明的“我”、高雅的“我”、有品位的“我”等等。这一切都是为了什么呢？原来这些都是在虚假的“我”的错觉中建立的，你现在应该重新检查一下自己的人生了。

你从小就认为有个“我”，老师每次宣布成绩，或者评三好学生的时候，你的“我”就表现得格外在乎。如果得了一个奖状、戴了朵小红花，这一天都好兴奋，觉得“我”好光荣，走在路上都感到与众不同。以后就彻底被“我”给骗了，每一次都想争第一。拿破仑不是说了，“不想当将军的士兵不是好士兵”，按现在的话来说意思也差不多，那就是做不到比尔 · 盖茨那样，就不算是人。你会想，做人肯定要树雄心，立大志，要使得这个“我”最大、最棒，不然的话，人活一世干什么呢？来这个世上就是为了实现自我价值，全世界还有比“我”

更重要的吗?

后来，你又读了西方哲学的存在主义，唯心主义，尼采、海德格尔、黑格尔的主张。有时候认为“我”是崇高的，英雄式的；有时候认为“我”应该是随意的，带点嬉皮风格；有时候觉得“我”应该是奋斗式的；有时候觉得“我”还是当个隐士或者修炼家，做个神仙也不错；或者“我”就当个大祖师，“我”要成为佛教的大德。就这样，你无论在哪里，接触哪种缘，都抱着一个好大的野心。真的，这个自我好大，是不是得了自我狂呢？看来病得还真不轻啊！那么你现在该觉悟了，该认识到这是一切病中最大的病。

再想想，小时候没这么多烦恼，没这么多不快乐，那时没想这些，天真烂漫，不是照样过得很好吗？可是越长大越痛苦、越烦恼，问题出在哪儿呢？原来是我执膨胀了，“我”变得越来越计较、执著，一点小事都要跟人家争，到什么地方，“我”都要显出来，迫不及待。如果慢了两分钟，被别人占了先机，就很不高兴，感到自我受到了压制，“我”被冷落了，没人关注“我”、捧“我”，当时就觉得“我”的尊严被贬低了。说到底都是为了一个“我”，不去想它的话，你也不会有那么多的不开心。

认识机关木人的比喻

过去的木人里面有机关操纵，它受机关的拉动、控制做出各种动作，没有自体。与此相同，众生过去造了业，业如同机关，由于内在的业力，果位上自然呈现出各种各样的相，所以这些现相没有自体，或者说不是真的。众生以为自己有主宰，但这只是一种错乱，色、受、想、行、识，都是由惑业的力量幻变出来的。

这又像幻事。幻师念咒加持石块，一会儿观众眼前就出现了幻相。并非是幻相有实体，它只是因缘所变，缘聚时忽而现一下，马上没有了，其实本来就没有。众生的相也一样，只是它连接得太紧密，你很难看到它的虚妄，其实就是一刹那现一个幻相。“幻”的意思不是说还有一个幻，而是在错觉里似乎是有，实际根本没有，就好像阳焰、空花那样，完全是错觉。

这样你才知道，所谓的众生，只是由内在的迷乱识刹那刹那现起的假相，哪里有“我”呢？这里根本没有主宰，也没有什么“我”。认为有个“我”待在里面，完全是错误的想法。现在你应该看到，它只是一种客观的现象，或者说是缘起的假相。知道后就不要认为这里有什么实在的意义，它是多么了不起。什么实现生命的意义，要张扬自我、表现自我等等，都好像在石女儿上

建立很多意义一样，说破了就是一钱不值。

世人都在泡沫幻影里拼命地制造、追求，这股迷乱的力量不断地膨胀、扩充、升级。然而无论怎么升级、怎么张扬，都只是妄动的表现。因此，这一切行为终究要落空，什么也得不到。人们在本无把捉中拼命地把捉，在本无意义中拼命地求取意义，这些都叫做疯狂。疯狂的行为是得不到幸福的，疯狂的结果也不会有安乐，更不可能让疯狂消失。

现在，每个人都该迷途知返了。过去念念认为有“我”而生活，而这正是生命迷茫的所在。由于以“有我”为根本点，所以从中发生的一系列思虑、行动等，都得不到实义，唯一是苦。也因此，用“有漏皆苦”四字来印定整个错乱系统里一切事件的性质。换言之，在这个范畴里，无论起什么样的心念，发动什么样的行为，最终的结果无非是两手空空，除了落在错乱的循环里，从苦走向苦之外，不会有任何真实安乐的结果。

我们不能再重复过去的行为逻辑了，必须放弃它。只有跳出这个怪圈，你才能获得新生；如果没有勇气放弃，你永远也走不出来。所谓的“超越自我”，实际就是要你看破自己，不再按原来执著“我”的老方式进行了。

这又像个空房子，里面没有人。缘起图里的六处，就是画了一个空屋子，开了六个窗，但里面没有人。这就表明，只是六种根依着业力机关在不断运转，以引业和满业的力量，支配着整个过程的运行。虽是错乱，但以它的力量，还是会现出一幕一幕的幻相，不断地按照那种程序来运作。

如果你继续支持那错乱的程序，不断地输入后续的代码，那它将会继续运转。所以，你一定要看破这种无明系统、错乱体系的问题，才有希望从中脱出，这也是首先要了知苦谛和集谛的必要。

现在最关键的是知道我执是怎样运作的，这样才能把握集谛的根本。特别要注意的是，集谛并不是书本上的文字，而是贯彻你整个生命行为的一种规律。如果你看不透这一点，那书本上再怎么说，你还是照集不误，有什么用呢？你就是念一万遍、说一万遍也没有用。根本不知道自身上怎么以我执引生烦恼，造集有漏业，以及这种集错在哪里，怎么来停止它等等。你还是按老一套来生活，念念执我，支持错乱的妄动，从没想过要停下它，甚至从没考虑过目前这种状况到底对不对。这样的话，学法就不会起到真实的作用。

这里说的“机关木人”，按现在的话说就是机器。

意思是你要学会认出它只是个机器，不是真正的自己。这以后，生活还是生活，但你内在的见解已经跟过去不同了，最好能超出它，不要把它当成自己。我以前研究五取蕴的时候，就知道它是两种器：一是造苦的机器，二是出苦的容器，所以我现在很清楚，整个一套系统就是一个机器，它不是我。

普遍运用在生活中

我们处处要记得，自己只是个机关木人，而且对这个譬喻要懂得灵活理解，懂得变通。

1、行走无我观

当你行走时，可以把它看成一辆车。车不是“我”，但它还是可以运行，可以伸出手来，摆臂，齐步走，跨步走，转弯等等，怎么样都行。你要知道，这里确实没有“我”，只是内在的业力在支配它。像这样，走路的时候就想是一辆车在运行。也就是说，在这个过程中，千万不能把“我”混进去，“我”一旦混进去，心就很在乎了。这时候你不要想：“看！我走得多潇洒、多优雅，别人都看着我呢。”那你又傻了，千万不要做这样的傻蛋，被我执牵制，自己害自己，尽在那儿打妄想、臭美、做比较，要学会放下这些错乱的事。

学佛就是要歇下这些妄想。其实，一步一步地歇也

不是太难，慢慢习惯就好。

2、饮食无我观

吃饭时要这样想:“这是个吃饭机器，它有牙齿、舌头、咽喉、肠胃，它就是个机器人。”大家都知道，机器人内部有很多零件、线路，你不会认为那里有个“我”，同样，你是被业力操纵的机器人。然后看，机器人开始吃饭了，机器手先拿起筷子，夹一口菜放到机器嘴里，机器牙咔哧咔哧地嚼两下，同时机器舌混着唾液搅拌搅拌，进入喉咙，之后机器胃肠自动运行，把该消化的消化好，再经过后面的运输系统，传输到身体的各个部位，最后经过机器肠子出去。像这样，你就把它想成个吃饭的机器，千万不要想这里面有“我”。机器人里面没有一个“我”坐在驾驶中心，在那儿不断地主宰，你一定要先认清这一点。像这样，经过上百次的确认后，你会越来越相信，所以也不是太难。

3、穿戴打扮无我观

如果你要穿衣、化妆，也一定要想，这里没有“我”。我们不是禁止你化妆，毕竟你还在世俗里，出席某些场合时，不可能蓬头垢面、破衣烂裳的，像济公和尚那样，拿个破扇子就进去了，这样也不顺人情，所以你还是可

以化妆。但平时不要整天对着镜子，照着那张脸，认为“我”如何如何好看。如果你叫杨小燕，那你现在就不要认定自己真的是杨小燕，要知道这个躯壳只是业力幻现的一个东西，真正的自己还没找到。因此，现在就不要再以假当真了，从那种错觉里出来后才会有新发现，才能找回真正的自己，这一点一定要清楚。

4、修行无我观

修行时也不要有我见。比如磕头时想："你看我现在磕大头多厉害，简直是个磕头冠军。”尤其身边还有其他人的时候更是装得好，磕得很快、很有力量。心里还很得意："他刚磕一个头，我都磕三个了……”这多没意思，完全是在以我执用事，天天搞这些干什么？不好好修行，还在佛门里演这种我执戏，多不值得。

修行的时候要知道，这就是个修行机器，里面没有一个“我”坐在指挥中心，控制着修行人说："你要好好修行，给全国人民做榜样，你要成为世界上最了不起的修道士。”或者："世间的东西我都抛弃了，在修行上我要成为第一。”不要这样想，也不要有什么佛教的成就感、领袖欲，那不还是我执？都是换汤不换药的。

现在你该看清楚，这还是一个业力操控的机器，只是过去把这台机器用在打篮球，踢足球，逛街，上网，

看电影等的染法上，现在把它用在修行上。也还是把机器打开，让它不断地运行，运转的时候里面仍然没有“我”。稍想想就知道，修行的时候，也只是调动出相关的心态，然后身体的各个支分不停地运转。无论是在心态上，还是身体的哪一个支分上，都找不到常住、独一的“我”，包括在运转的气息上、意识上也没有“我”。现在你该明白，这里本来没有“我”。

5、荣誉无我观

你也不要认为有我的思想、我的见解、我的学术成就等等，这些东西也要看清。你得找一下，“我”到底有没有？如果你说：“我明明是拿了奖杯，戴了奖章，多光荣！”这说明你已经被一种“身体是我”的假象给迷惑了。也就是说，当你心里一显现“我”有头、有脸、有手、有脚，一种具体的“我”的形相时，马上就陷在有我的错觉里了。现在你要好好地冷静下来，回忆一下曾经抉择好的无我正见，实在不行就再观一次。

在智慧眼的高倍显微镜下，身体只是很多粒子，哪个粒子是“我”？哪个粒子上戴了奖章、抱着奖杯？再把粒子缩小一万倍，这就更细了，更是没有“我”。即使分解到极微上，也找不到一个“我”。如果你说，是心识戴了奖章。但心是无形的，奖章怎么能戴在心识上

呢？

其实，你认为的“我”拿着奖杯，戴着奖章，不过就像是一个房子上竖了一根红旗那样，这上面根本没有“我”。或者就想，这个身体就好像一栋房子，至于奖章呢，就像房子上挂了块匾额，或者上面放了些装饰品，也没什么值得激动的。

这样懂了以后，再遇到相关境缘时，就不要又发神经，又傻了，认为“我”光芒四射，好像站到了万丈高楼上，俯视全国人民一样，多没意思。这些本来没有，都是自己想出来的。你沉浸在那种自我的领袖欲或者伟大的想里面，就很容易着迷，很容易陷入进一步的狂想当中。

你一定要知道，这只是一种幻相，一栋没有“我”的房子。就像一间房，如果不认为房里有人，就不会有以人我引起的各种烦恼，各种心理妄动。它只是个房子，房里有很多家具，有各种摆设，但无论有多少，是高档还是一般，也只感觉它是个物，里面没有“我”，也就不会产生贪嗔等的妄动，这是必然的道理。一旦你认为里面有个“我”，你就开始起贪，然后为了“我”而行动，嗔恚、傲慢、嫉妒等就随着出来了。

首先看到这只是房子，房里从上到下有很多配件，

配件里又有各种小配件，里面没有一个“我”作主宰。这是世俗里相对正确的一种看法。之后任何时处你都要记得，它就是个空房子或者机器，里面没有什么人我的对比、竞争，也没有为“我”的行动，为“我”而感到光彩、卑微。这以后，你就不再为“我”起各种妄心，也就消除了缘“我”的颠倒想，而恢复了部分正常。

6、彻底转变观念和心态

我们要压制住俱生的错乱我执。放下了“我”，不必再找什么，还是一样正常生活。只是你吃饭的时候，不作“我吃饭”想，走路时不作“我走路”想，穿衣不作“我穿衣”想，领奖不作“我领奖”想。在任何场合，都把那个“我”给脱开，认为这只是一个房子、一个机器，不是自己。说你好，那就像房子上的油漆涂得好，或者里面的装饰品不错，也没什么，又不是我。说你不好，那可能是房子破烂不堪，出现了脏点、污点，不怎么美观，也没什么，又不是我。别人说两句好听的话，那只是空中的声波在振动，仔细一看什么也没有，跟我有什么关系？像这样，你要把一切都否定掉。

而且在每个地方都要看清楚。比如你叫张志强，那你现在就开始不把“张志强”跟真实的自己挂钩，它不过是这个机器的名字，就跟说一辆“东风牌”、“奔驰牌”

一样。千万不要犯傻，不要一听到“张志强”就想:“现在说我呢。”别人夸你两句就想:“你这么欣赏我，我也回报你一个微笑，将来我一定帮你。”别人再说张志强的时候，你就认为他在说一个飞利浦刀片，或者宝马牌汽车，千万不要在这上起执著。如果人家说，这个飞利浦刀片破了，你也不会生气，说飞利浦刀片崭新发亮，你也不会沾沾自喜，你认为这只是个刀片，不会执著是自己。就这样，现在你要把心跟这套五蕴脱开来，不要再动不动就犯傻了。

现在你就开始练习。看自己在人群里的时候是不是“木人看花鸟”? 我很喜欢木人看花鸟的譬喻。因为“木人”代表机器，里面没有人，所以不会起情，关键在这里。情指烦恼，情识一起就轮回了，会一路错下去。从你生起一念我执心开始，集谛就运行了，一段一段痛苦的故事，一段一段的失落、空虚，一段一段的走向迷茫、走向怪圈，都是从这里发展出来的。

其实，轮回是很荒唐的，你有没有看透? 真有智慧的话，连天界也能看得透，虽然程度有别，但性质一样，都是为着“我”。为了“我”好好修善就上去了，为了“我”搞错了，造很多恶就下去了，而上去的最终结果也是下去。一切为“我”的欢笑，终究以痛苦为结局;

任何为“我”的成功，必定以失败告终；一切为“我”的行动，都决定是苦不是乐。这一点你要搞明白，之后再看这个世界，才知道它的真实状况。

有人说：“为什么佛教把辉煌的人生看成是苦呢？是不是悲观厌世？还是有些嫉妒人家？你们和尚青灯伴古佛，生活了无趣味，实在是世上最不积极的人。”

我们说：“是该不积极，为那种错乱而积极，有意思吗？这不叫消极厌世，而是彻底终断迷乱生涯，从迷梦中醒来，不在妄想里讨生活。”

长劫以来，我们不断地在妄想里颠沛流离，没有一个安心之所。这不是别人造成的，是自己一念忘记了真实，从此以后在错乱中迷而不知返，一错再错，错得完全认不清了。这只是一个很简单的道理，却已迷煞了全天下的人。世上的人都在错乱中行动，这就叫轮回；在错乱中寻求意义，就叫荒唐；在错乱中得不到意义，还自我安慰地建立一些意义，麻醉自己，就叫错乱中的迷失。我们一直维护虚假的自我，每天的工作就是用尽分别心，去分别不已，计较不已，在这里包装又包装，伪饰又伪饰，竞争再竞争。大家想一想，自己是不是已经错乱得很严重了？

这种错乱渗透到每一个举心动念上，已经积习成性

了，它就叫俱生我执。不必别人教，一触到周边的情境，马上会发出一种我执的反应，这种反应极其精确，而且是一触即发，顿时就起来了。所以，“集”渗透在我们生活的一切处。只要你没认识无我，没有开始过无我的生活，那你的错乱将依然如故，还是按照这种方式生活；由于你不去止息它，而是继续重复，所以绝对不能解脱。

讲这些的目的是要让大家迷途知返。我刚才已经把原则讲完了，你也应该明白了。正面说得不复杂，就是要你常常提起无我的正念，不要忘记，熟到跟现在不必刻意就能冒出“我”的念头一样，时刻铭记本来无我。

过去你心里一直有个“我”，所以遇到什么境缘，最敏感的就是“我”。你会时时关注：“我”是被支持呢，还是被否认？是被赞叹，还是被贬低？“我”被大家拥护呢，还是被踩倒了？“我”在这里安全吗？还是有危险？那种场合能显示“我”吗？还是会被冷落？“我”现在被人关注吗？还是不被理睬？“我”所做的一切被人重视吗？还是被轻视？等等。这一切都是我执用事，你发出的所有反应都是以我执心为根源而出现的行为取向。

或者这么说，真如里安插了我执种子，之后真如也迷醉了，就按我执来反应，这种反应会发展出无数的行

为支分，有无数种的心态面向。总之，从一个根本上发生了无数种错乱。你能窥见错乱中的行为法则，就能把握集谛，知道自己处在多么糟糕的状况中，也会明白自以为这里有乐可得，可以继续进行下去，真是大错特错！当你真正认识到不该在错乱系统里继续增长什么，唯一的愿望是从中脱出，就说明你已经有了出离心。

出离心的意思是，窥破了整个轮回从因到果全是苦的自性，所以一无所求；见到集的错乱运转机制，不想再按过去那样运作了。这样一旦认识苦集二谛，灭道二谛就水到渠成地彰显在心前，非常清楚。

为什么说解脱道的心要是无我空慧呢？因为只要你的心态、行为没建立在无我空慧上，一切都是随顺生死；只有无我正见占据了心中的统率地位，领起了一条还灭的解脱之路，才走上了解脱道，此外按通途来说没有别的出路。形式上的伪装是换汤不换药，再怎么把解脱道的美名挂在自己身上，只要心里那一套错乱程序没变、错乱机制没被瓦解、执著“我”的惯性没扭转的话，就还要在生死里运转。

我们要重新看待自己，把过去那种将身心假合系统看作“我”的观念彻底丢掉。对于那个名字——“张志强”，就认为他是飞利浦刀片，别人提“张志强”，你就

要记得那是在说飞利浦刀片。你做任何事都要知道这个不是“我”，只是个机器，完成了什么事，也只是这个机器的一次运作结束了，这上面不存在光荣不光荣，也不存在高贵和卑微，更没有成功和失败。

过去一再地建立意义，现在一点意义也不建立。过去一再地维护假的脸面，处处把它当自己，总是刻意地做出迷人的微笑，想吸引别人的眼光，或者做出一种嗔怒的样子，想给别人脸色看，好维护自我的尊严。这一套实在很滑稽，千万不能再做这些假相了。你要拿掉过去那种假的面具，不要再假笑了。当然你还是可以笑，只是不要继续维护自我，想吸引别人的眼光，那都是错乱。

也不要因为这个机器干活很好，就马上显出一个“我”，好像它是全世界最了不起的人，一定要表现一种姿态，向全球人民宣布，没必要这样，这一套做法你得全部歇下来。也不必去参加什么宴会，打扮得俏丽迷人，其实就是为了显示“我”很美丽。现在你应该把它看成是一个花瓶，好不好看也不是我。

总的来说，你不要再把这个假立的飞利浦刀片当成真实的自己，这就是要点。中观里一直说“假立”、“假名”，意思是那不是真实的你。因为是假立的，所以完

全可以叫他飞利浦刀片。你现在的名字本来就是父母取的，不是什么真的，只是你听惯了，才错乱地把它当成了自己。

这事差不多是从你上幼儿园开始的。因为老师也有我执，他的语言里也透不出无我的感觉，比如他说："张志强，你真是个好孩子。"当时，你就感觉自己比旁边的小朋友更棒。老师给了你一个表示，说你在所有的"我"里面是出类拔萃的，你又聪明、又可爱，你是第一。从那时起，你就建立了一套"自我"的条件反射。

之后，每个人再说"张志强"的时候，你会非常在乎，想："他会给我什么判断呢？"如果说你最好，你心里就很满意。如果说你比较优秀，你会感到有点遗憾，不是特别满足，但这时还没受打击。如果说你很一般，你就开始受不了了，你会想："我张志强怎么能很一般呢？"这时候你心里就开始不舒服了。如果说："你怎么这么差！"你简直忍受不了这种侮辱。

这时候你要提醒自己，记得这就是个飞利浦刀片。别人一说："张志强！"你就想："他在说飞利浦刀片。"他说："张志强是好人！"你就想："飞利浦刀片很快。"这时候你也不动情。他说："张志强很一般。"你就想："飞利浦刀片品质平常。"你也不动心。他说："张志强

很差劲啊，怎么这么傻!”那就是块破的飞利浦刀片。

一定要这样才行，不然一动情就苦了自己。没人能来解决你的问题，你也不要期望别人能舔舐你的伤疤，抚慰你。你不要一直依赖说:“你们一定对我怎么怎么好，我好伤心、很痛苦，你都不来、都不可怜我一下……”如果你还想依赖别人，那你永远也不会好。其实再困难的问题，再痛苦的事，根本上就是因为你把这个当成“我”。现在你只要在任何处，都把它看成一个飞利浦刀片，问题就自然解决了。

人无我开示（三）

《大乘入楞伽经》云：何者是人无我相？谓蕴界处，离我我所，无知爱业之所生起眼等识生，取于色等而生计著；又自心所见身器世间，皆是藏心之所显现，刹那相续变坏不停，如河流、如种子、如灯焰、如迅风、如浮云，躁动不安如猿猴，乐不净处如飞蝇，不知厌足如猛火，无始虚伪习气为因，诸有趣中流转不息如汲水轮，种种色身威仪进止，譬如死尸咒力故行，亦如木人因机运动，若能于此善知其相，是名人无我智。

佛在这里指示的观察无我相的方法最详细，所说的譬喻尤其确切严厉。

什么是人无我相呢？

首先讲蕴、界、处离了我和我所。蕴，指很多法集聚在一起，像森林里集聚很多树木一样。在这里一个个地找，只见有很多色法，很多感受，很多取相的心，以及各种心、心所，里面没有人，也没有“我”。连“我”都没有，哪里有什么我的或我所呢？

十八界，是说各个范畴里的事，有根境识各方面的

内容。对此一一观察，根是生识的工具或所依，但在六种根里找不到“我”；识就像观察者，有对色、声、香、味、触等的各种了别，这里也没有“我”；境是各种境界相，这个范畴里也找不到“我”。不观察时感觉好像有“我”，但在各个范畴里巡查，发现只是各式各样的法，分别轨持着各自的体相，确实任何地方也没有“我”。

因此，所谓独一的“我”，只是分别心的错误计执，实际没有。连“我”都没有，哪有什么“我”的私有权、私有物呢？原本天下为公，你却非要认为这是“我”的私有物，这是属于“我”的权利等等，真是很滑稽！要说你有什么，或者哪个是属于你的私有物，那首先要找出你这个“人”或者“我”来。然而一切只是缘起生的现相，根本没有“我”，也就没有我所。

十二处，是生识的地方或依处，有十二个。生识一定要有内的根门和外的境相，根境和合才能现起识。那么，在生识的地方去找，无非是眼、耳、鼻、舌、身、意内的六个地方，和色、声、香、味、触、法外的六个地方，这上面都没有“我”。

举个形象的比喻。警察来找：“王五！你的“我”在哪里？大家现在就去抓捕这个贼子。”

警长派遣巡警说：“先去内部看看，眼耳鼻舌身意

六个部门里有没有这个贼子？”

于是巡警们蜂拥而入，打开专用手电到处巡查。身体上有六个部门，就好像是六层楼。首先进入第一层楼——眼处去找，没找到“我”。接着又去耳处、鼻处、舌处、身处去找，结果空荡荡的，只见一些机关在不停地工作，有的在接收声音，有的在接收气味，有的在接收味道等等，里面都没有“我”。

是不是在意处呢？于是警长一声令下，所有巡警来到地下室，这里比较幽深，“我”是不是藏在这里？大家到各个角落仔细地看，结果意根里面也空无自我。

警长说：“里面没贼，看看外面。”巡警们就到外的色声香味触法六个区域分头去找，忙个不停。

过了一会，第一中队回来汇报说：“根据调查搜索，这里面只有一些红红绿绿的颜色，三角形、长方形等的形状，没有‘我’。”

第二中队跑到声音的区域，发现这只是一些声波的振动，有尖锐的、柔和的、粗大的、微细的、有情的、无情的各种各样的声音。然后回来报告警长：“这里只是一些声音，没有‘我’。”

第三中队去看气味，然后汇报：“弥漫在空中的只是一些香、臭、霉、烂、焦化等的气味，找了半天，绝

对没有‘我’。”

第四中队检查味道，在甜、酸、苦、辣等味尘里面，做最精密的化学实验。经过观察，只见一个个多体的法，呈现出不同味道的相状，根本没有“我”。

第五中队检查触尘，里面只是一些粗糙、柔滑、干燥、湿润、冷、热等的相，经过物理分析，这上面也没有“我”。

第六中队进行了更微细的调查，结果发现，所谓的法处，只是意识所缘的各种影像，虽然在不断地搜集各种法，但那只是五尘落谢的影像，这上面也没有“我”。

经过一天紧张、复杂的调查，巡警们已经累得筋疲力尽，但却一无所获。警长说：“看起来好像有个自我，但一检查只是一个个不同的法，生生灭灭，怎么都找不到这个‘我’。”他踌躇再三，想了又想，终于想明白了，其实根本就没有“我”！

既然没有“我”，没有这个“人”，那还有什么私人的所有物呢？意识一直认为有我的家、我的财富、我的名声、我的权力、我的爱好、我的个性、我的追求、我的价值……这一切都是怎么回事？到底属于谁？看来这个问题需要仔细观察一下，是不是在根本上就搞错了？

过去一直认为有个“我”，而且“我”不应该是单调的，应该很丰富。这个“我”应该有他的个性，有他的思想，有他的情感，有他的爱人，有他的家、他的国，有他的一切兴趣爱好，有他的事业追求，有他的学问成就，有他的光荣等等。而且，人生就是要充实自我，自我的内涵少了，岂不白活一世？所以，人活一世就要为“我”打拼，为“我”争取。当“我”获得了全部的我所爱、我所愿时，人生就成功了。但现在看来，连“我”都没有，哪里有什么“我的”？

重新看一看吧，这一切到底是什么？

“无知爱业之所生起眼等识生，取于色等而生计著。”无明是根本因，爱是近取因，由这两个法结合起来造作业，以业的力量不断地变出眼、耳、鼻、舌、身、意六识，同时变出色、声、香、味、触、法等一切境，这些只是它变出来的幻影。但是，正幻变时心却迷惑了，识取了色等境后生了计著，执著有一个“我”。就像一个人入了梦，似乎有外境，也有识在缘取，而且有一个“我”，他认为梦中的那个假相是“我”，还有各式各样的我所有法。

这时候你就应该退一步，不再拈牢这个是“我”。想一想，地水火风合成的身体是“我”吗？身体的四大，

跟外在的四大有什么不同？何必非要把它执为“我”？你硬要执著这是“我”的话，那么问：“你吃了米饭、蔬菜后，它们是不是从原来的外法，转化成了身体的一部分？这时还分得出内外吗？”如果你执著身体的水界是“我”，那这些水大以汗液、尿液等方式排出后，你还认它是“我”吗？如果说火大是“我”，那吃了很多热的食物，补充了热量，你说这暖热是外是内？如果说体内的风大是“我”，当气呼出去，成了外面的空气时，这到底是“我”还是他？

实际上，只是你自己分裂疆域，把这个判为是自，把这以外的判为是他。你应该退出一步想，不把这个当成自，也不把这以外的当成他。其实这很容易明白，本来没有自他，仅仅是以无明、业的幻变力，变出当前的各种识，识取了色等境后生了计著。不断地串习这种执我的妄念，就使得你陷入了深度的错觉里，没办法分辨。

“又自心所见身器世间，皆是藏心之所显现，刹那相续变坏不停，如河流、如种子、如灯焰、如迅风、如浮云。”我们的心所见到的根身器界万相，都是阿赖耶识所显现的。就无明系统来说，阿赖耶识里熏藏的种子成熟时，就变现出各种各样的器情显现。这一切都是因缘法，而你却误以为有我、有自主。这只是妄识里的习

气成熟，变现出一幕幕幻相，刹那刹那不断地妄现。

就像河流不断地流淌，一幕幕的现相不断地迁变。又像种子，在时节因缘汇合时，自然出生苗芽花果等，当下现起的识在识田里熏成种子，由种子成熟而生现行，现行的识又不断地熏成种子，种子成熟时又现起识，相续不断。又像是灯焰，灯芯和灯油和合，一刹那闪一下光，相续不断。又像是迅风忽然刮起，世界在不断地动摇，因为藏识里的种子在不断地起现行，这样相似相续，因果辗转不断。又像是浮云，因缘聚合时空中忽然出现浮云，它不断地现，感觉有实体，实际没有。

当你了解了阿赖耶缘起，就知道这一切只是以无明为根源的妄现，在刹那不断地妄现中并没有常住的“我”。但我们一直把相似相续的五蕴妄现执为自己，这就叫执妄为真。

“躁动不安如猿猴。”妄识片刻不停，形成了浓重的妄动习气。根门一开张，识就不断地向外攀缘，经过无数次的串习、训练，已经非常娴熟。心就是这样躁动不停，妄动习性像猴子一样，遇到什么就攀上去，一刻不肯停下来。无论什么样的声光、电色、各种色声香味等，总是习惯性地去缘取、分别、计较，这就是生命的躁动。因上不断地妄动，不断地熏习气，果就不断地出

现，这就叫做轮转。里面只有这些妄动，一切都是妄动习性的表现，哪有什么常住、独一、主宰性的“我”呢?

“乐不净处如飞蝇。”心如飞蝇般乐著不净之处，这是讲我们的不净习气。苍蝇一见到哪里有屎尿，马上就会飞过去，我们的心喜欢不净的事，很难习惯处在本来无事当中。境一出现，哪里有美女、有歌舞、有享受、有自我表现、有狂喜等等，马上就染著在上面，非常爱著，六识一下子就从根门里出去了。

“不知厌足如猛火。”就像火不断地炽燃，越来越猛，歇不下来，欲望也是这样，越来越炽盛，不知满足。

像这样，这里没有任何主宰性的东西，只是错乱的力量在辗转发生，一再地强化、重复，形成了轮回的个性，而你却误以为是自己。你会说，我的脾气就是这样，我就是有这样的爱、这样的情等等，不断地为各种错乱辩护，把它养得很肥壮。本来没什么可贪的，而你的贪欲已经十分浓重了。

比如贪财，一见到财物就生贪，像猎人见到猎物那样，马上去捕捉、攫取，一到手就非常兴奋，然后想:“我应该得到更多。”这都是贪烦恼的个性、缘起特征，而你却误以为是自己。而且贪烦恼在不断地起用，每得到一次都会强化它的习气，就会更贪，又进一步发动心

识的妄动。

或者贪名，做了小明星想做大明星，总想着要攀得更高、更耀眼、更风光。他的妄心附著在可意境上，不断地加强非理作意，欲望不断地膨胀，幻想得到更大的、更好的，然后采取行动。贪欲就在这样一种运作之中，如火上浇油一般，越来越膨胀，增长得越来越大，但这里面丝毫没有主宰性的“我”。

懂了这些后举一反三，就知道五取蕴每天都在这样运转，不断地发生作用。它的幕后只是一套无明系统的缘起运作，你却一直以为是“我”，一定要满足“我”，维护“我”等等。实际是你看错了，里面什么也没有，而且是所要消灭的对象，不能把它执为是“我”，或者我的。

《楞伽经》的这些话讲得很好，真懂了里面的句子，就了解了轮回的现相是怎么来的，也就知道没有常、一、自在的“我”。

“无始虚伪习气为因，诸有趣中流转不息如汲水轮。”无始以来虚妄的习气作为因，以它的作用力，在三界六趣里流转不息，以妄识的力量不断变现。由于因上不断地妄动、缘取，有五花八门的错乱、千差万别的习气，所以果上就变现出各种各样的幻相。这样不停地

轮转、妄动的缘故，世上的风云变幻，人生的命运起伏，就在一幕幕地不断演变着。

众生的心在六趣里不停地轮转，像水车的轮子一样。以根源上的错乱力量为动力，众生的生命之轮就在不断地旋转、变化，而这里面没有主宰性的“我”。虽然实相中真人就坐在那里，从没动过，但以迷乱的力量，幻梦会不断地出现，而你就把这里最近的五蕴执为“我”。如果你能看清楚这一切，知道里面没有人我，之后才有希望看到真正的自己是什么。

现在要知道，以无明为因，业力的运转作机关，由此就出现了一切生命活动，各种生理、心理上的运行。时时要想到，这只是因的力量在起作用，不是里面有个主宰性的“我”坐在指挥中心，拨动开关，驾驭着自己的身心，根本没这回事。

具体怎么来观呢？经上讲了两个譬喻，懂了之后可以举一反三，一切时处都把握这个原则。明了什么是人无我后，你就可以处处观无我，也就知道一切都只是唯法运转。

“种种色身威仪进止，譬如死尸咒力故行，亦如木人因机运动。”各种色身威仪，比如在餐桌前吃饭，然后下楼开车，到了工作场所，之后徒步走上办公室，在

办公桌前开始打字等等，这些就叫做色身的威仪。

那么，这一切到底是什么呢？真有个“我”在那儿吃饭、开车、走路吗？其实没有，就像一具死尸，在咒力的驱使下站起来，并且有各种动作运行。就像僵尸电影里演的那样，一念咒，僵尸就起来了，在咒力的驱使下，喀啦、喀啦地往前走。你不会认为僵尸有“我”，知道这只是念咒的缘起力，使得它能够不断地运行。

而我们就是那具僵尸，在无明业力的操控下，僵尸开始吃饭，然后开门、下楼，之后进到小车里。在业的咒力的控制下，僵尸握着方向盘开车。到地方了，下车，又依靠业的力量，摆动着手脚往前走，然后坐下来打字等等。

就好比拿起遥控器控制程序，机器就开始运行。遥控器里的程序叫做业，过去起心造业的时候，在识田里熏下了无数种子，现在种子成熟，识田里遍满的各种习气随着因缘不断地起现。阿赖耶识的遥控器不断地支配着现相的变现，毫不紊乱，这就叫“阿赖耶缘起”。只是各种因缘在不断地变现出各种假相，里面没有“我”。

第二个譬喻，就像木人或者机器人，以机关的操控而不断地运动。比如一个机器人在机关的控制下拿着盘子走过来，说：“先生请慢用。”由内在程序的支配不停

地端菜进来，最后机器手挥一挥说：“再见!”这只是遥控器的支配加上集成线路的组合出现的一些相，不要认为那是一个人。那也不是“人”在说话，只是机器人内部的一套精密程序在支配它发声，它可以说很多话，汉语、英语、西班牙语都会讲。

像这样，你要想，这是一个无比精密的阿赖耶识集成电路，以一种最妙、最不可思议的方式在掌控着一切。当然，说到根源也只是一套无明系统，真实中连无明都找不到，但现在不谈这个层面，只观察现相界里有没有人我。这是绝对没有的。一切都是阿赖耶系统的运行机制，由它而不断地变现。阿赖耶识是万法变现的作者，但一般人搞不清，认为是上帝或者不可思议的自然力在造物，其实不是，没有什么真主、上帝、主宰等等，一切都是阿赖耶的缘起力在运行。

“若能于此善知其相，是名人无我智。”懂了这个道理，就能非常善巧地知道生命的相状，这里没有所谓的人我，一切现象除了法就是法，这就叫人无我智。

对于这个道理，我们首先要在理上悟透，毫无疑惑。理上一旦通了，就知道一切事相都是这个原理。现在一定要看到，这个身心现象到底是怎么回事？幕后老板是谁？是谁在支配它？这里有没有主宰性？有没有常住、

独一的“我”？你到哪儿去找也找不到。其实，整个现象界就是在不断地随缘变现，念念不停，在这变现出的任何一分事物里面都找不到“我”，因为根本就没有“我”。

我们应该想通一点，把“我”一次性解决掉，不要舍不得，以后再不要承认它。把以前写的什么我的日记、我的著作、我的人生理想等等全部撤掉，以后再不搞这一套了。你要认识到，自己过去就是被这个“我”骗惨了，何必搞什么自我，盘算着“我”要如何如何呢？

比如过去你会想，我要用我的意志来创造我的生活，好好地包装、展现自我。其实，你包装的只是一具被无明咒力驱使的死尸，哪里需要在别人面前表现得婷婷玉立、婀娜多姿，打扮得花枝招展，连一个手势，一个眼神都要吸引大众的眼光？这么表现有什么意思？你不必太当真，不必把它当成自己，就像不会把机器人当成自己一样。

你过去最宝爱的就是自己这个机器人，认为其他都是我之外的，做任何事，下至每一刹那，都在高度地重视自己，眼里只有那个虚假的机器人——“我”。你只会念念关注自己、在乎自己。这个“我”不能有一点缺陷，我的丑陋一点不能让别人看到，任何处我都要很光

彩，我要成为大众的亮点，凡是好的东西我都必须争取等等，总之，心心念念就在为“我”服务。心一直粘牢在“我”上面，任何时处都忘不了它，哪怕死了也忘不了，在中阴里还是执著我，结果就跟法界隔离开了。

你今后该超然一些，现在就开始转化，把从前那一套全部放下。真能放下就没有苦了，也不会继续造轮回的有漏业，也不会自找苦吃，无数种为“我”的计较分别都会消失，也不必从生到死一直念着一个虚假的“我”。其实它本来就没有，你过去的一切都是浪费感情、浪费生命，浪费每天吃的三餐饭，而你所作的一切都只是苦因。这样的生命有什么意义？你该好好想一想了。

懂了这个道理，反过来怎么做、怎么观想就很清楚了。现在提供给你一个有效的观想法，那就是把自己观成机器人，里面有集成线路，还有后台的遥控器在支配着。这样你做什么事时都提醒自己，这是机器人在讲话、做事等等。

比如后台的老板——业，驱使着机器身体上班。你在这个过程中不要太在乎，走在街上，就跟马路上的一辆车一样，你是两条腿的机器车在走。要做什么都是机器人在做。吃饭时，桌上有很多美食，你也不要生贪心，

自以为满足。你就想，机器人现在要充电，要涂黄油润滑。然后机器手去拿筷子，夹起各种油料往机器里涂。要睡觉的时候就想，现在把机器人的开关关掉，停止运作，保持几小时的静止状态。

如果别人碰了你，甚至搧你耳光，就想：这是哪个石头撞到机器上了？你不要认为自己的尊严受了侮辱，我无法忍受这种屈辱等等，不要这么想，不过是机器碰到一块石头而已。如果给你发奖，得到荣耀，那就想：这个机器人在最近的机器评奖中被鉴定为品质优良，叫做一等品，可能是机器的材料过关，或者生产能力比较强，就这么回事。总之，从此以后，你就把它当个机器人，时时作机器想。

人无我开示（四）

启发人无我智

首先讲一个鬼故事。《众经撰杂譬喻》里讲了这样一件事。

从前有一个人，受他人的派遣独自出远门。有一天正走在空旷的野外，那时天色已晚，正好看到一个空房子，于是打算在里面过夜。

那天夜里，阴风飒飒，屋子里忽然进来一个鬼，还担着一具死尸，并把死尸扔到了他的面前。后面紧跟着又来了一个鬼，不断地嗔怒恶骂："这尸体是我担来的。"前面的鬼说："明明是我拿来的，怎么说是你？"他们就各自抓着尸体的一只手，争来争去。过了一会儿，前面的鬼说："这里有个人，可以问他。"后面的鬼就问："先生！这死尸是谁担来的？你评评理。"

那人一想：两个鬼力气都很大，我说实话也是死，说妄语也是死，既然怎么说都是死，不如讲实话。于是回答说："是前面那个鬼担来的。"

后面的鬼听后非常生气，大发脾气："你竟然说是他拿来的！"然后抓起这个人的左手，一下子把他的左

胳膊扯断，扔在地上。前面的鬼看到后，就把死尸的左臂扯下来，补在他身上，死尸的左臂立即合了上去。后面的鬼还不解气，又把这个人的右臂、两脚扯断，并把他的胸部、腹部，包括头都拔了出来，前面的鬼就用死尸的相应部分给他补上。就这样，他的整个身体都换了一遍。

这时，两个鬼过来一看，现在整个身体都扔在了地上，那不必争了，我们一起吃吧。他们很快就把这个人原来的手、脚、头、内脏等全部吃光，之后擦擦嘴走了。

这个人心想："我亲眼看到我的整个身体都被鬼吃了，现在我这个身体全是别人的肉，我现在是有身体还是没有身体？要说有，可现在全是别人的身体；要说没有，但确实这个身体存在啊。"这样想了后，心里感到非常迷惑不解，不知道到底是怎么回事，就好像发疯了似的。

第二天早上启程，在前方的国家里有佛塔和僧众，就打算前去询问，自己的身体是有还是没有。到了那里，诸比丘问："你是什么人？"他回答说："我也不知道自己到底是什么。"随后把昨晚的事讲给僧人们听。诸比丘说："这个人已经自己知道了无我，容易得度。"就对他说："你的身体从来就没有我，不单是现在。只是你

过去看错了，把四大假合的现相当成我。”他听后很有感悟，于是出家入道，最后断尽烦恼，证得阿罗汉果。（《法华文句》中说，此人就是坐禅第一的离婆多尊者。）

经上最后说，能认识到“我”是虚妄的，离得道就不远了。

这是他法，不是“我”

那个人看到整个身体，眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，身上的手、脚、内脏等全是别人的，没一个是自己的。这以后，他一切时都只这样想：这是别人的身体。这就换了想法。

为“他”做，有什么意思

以下关键要看到，自从确认了“这是别人的身体”后，心态就根本不一样。对于色、声、香、味、触都不贪著，这是别人的身体，何必为别人而贪求？听音乐也没贪，是别人的耳朵在听。吃好的东西也没贪，喂的是别人的身体。穿件好衣服也没心思照镜子，再美也属于别人。总之，对一切五欲都没贪著，因为不再作自我想，也就不再为这个身体争取什么。

过去他认为这是自己的身体，所以遇到什么，第一个念头就是维护我。有什么好衣服就想：“给我吧，穿

在我身上一定好看。”有什么好吃的就想:“好有营养啊,赶紧给我吃吧,对我身体肯定有利益,让我的身体很棒,健康长寿。”有什么好玩的:“一定要给我啊，给我这个机会，不能让我错过。”有什么好电影、好节目:“一定要让我看，让我饱饱眼福，你不能不给我机会，不许怠慢我。”

这是世上最宝爱的“我”，有什么尊贵的称呼、高尚的地位、好的名声或者各种荣耀等都要给它。他的两只眼睛一直盯在那儿，哪里有桂冠，一定要戴在我的头上，哪里有花环，一定要装饰着我，有光尽量往我这儿照，有什么地位一定要给我，不能给别人。这边刚把位置腾出来，他就迫不及待地马上坐了上去。像这样，任何五欲他都很贪著，就是为了满足这个“我”。

但是现在他会想:这是别人的身体，有什么意思?没必要这么看重。给他吃得再好，也是养别人的身体，把他打扮得再美，也是别人好看，不是我。这样，对于原来的五欲享受等都没了兴趣，再不会那么积极主动了。

反面的事，像是各种喝斥、凌辱、痛苦等他都能顺受，他认为这是别人的身体，不是我在受苦。比如有人骂他:你真是个傻瓜、混蛋、畜生……他就想:你骂的

是那个死尸，不是我，跟我没关系。他不会认为这侮辱了我的人格，因为这不是我啊。有人说：你长得好丑！或者叫他丑八怪、猪八戒等等。他想：这是在骂那具死尸，跟我没关系。之后一点也不动心，这不就是安忍吗？如果碰到一个凶狠、蛮横的人，一句话不和，马上给他两巴掌。他会想：这是打在死尸的脸上，不是我的脸。或者给他的待遇比较差，让他吃很难吃的东西，住的地方也很差。他不会想：我怎么又被小看了，我怎么能忍受这么差的环境、这么差的伙食？这是别人的身体，差就差一点，怎么都可以。如果有聚会，没给他漂亮的衣服，或者妆没化好。他就想：穿得差一点也可以，反正是别人的身体，不是我的，无所谓。就这样，一切逆境他都能顺受，因为他很清楚，这是别人的身体，不是我的。

他原来想：一切都要供养我，好东西都要给我。什么叫“供养我”呢？你看，这个“我”只想吃好的东西，穿好的衣服，化好看的妆，别人要说尊重我的话，要有尊重我的态度。应该对我有财物供养，有身语承事，还有心意的体贴，全都要供养我，对我好。但这回想：这不是我，怎么样都行。这时候他认为，这是别人的身体，不应该供养它。

过去一点一滴的好东西都要抓在手上，养在身上。现在他认为没必要供养别人的身体，所以有钱也不想多买几件衣服给他穿，这是别人的身体，没必要供养他。也不必买很多好吃的喂他，或者买好东西装饰他，不该对他付出很多，这毕竟是别人。甚至对妻子也不生爱了，因为这是别人的身体，满足他做什么？总之，这只是别人的身体，得到什么也属于别人，不属于自己。

再说，这个身体上有什么功德，他也不生骄慢了，一想这是别人的身体，慢心就起不来。比如，身体很有力量，他一想：那是别人的身体有力量，又不是我。或者身体非常会跑，跑步第一，或者演讲第一、英俊第一、能力第一等等，他知道，这都是别人身体的功德，不是我，何必为他骄慢呢？

就这样，过去的烦恼都止息了，兴趣都没有了，错乱行动逻辑都变了，只因他认为这是别人的身体。

转成修法

我们懂了这个譬喻，就知道修人无我的状态。

我非常喜欢这个故事。有一天读后，感觉这里很容易契入无我。可以这样契入：首先看到这上的每个部件都不是“我”，然后换成“这是他”的想法。这又要一个一个地换，就像两个鬼给那个人换身体一样。从头到

脚把身体的每个部分都观察一遍，在每个部分上都看到是“他”，不是“我”，最后总的断定：这一切都是“他”，是因缘造出来的东西，不是“我”。之后让它牢固，这以后就能摄持自己的心态和行为。

观察时，首先对于从头到脚任何一个部位都仔细分析，比如手，手掌、手背、手指，或者皮、肉、骨骼等等，没有一个是“我”。再看身体内部，一打开，心、肝、脾、肺、肾等等，每一个都不是“我”。就这样，你要非常仔细地观察，直到确认任何一个肉身上的部分都不是“我”。其次，在受、想、行、识每一个心法上，也要看到它只是因缘生的法，不是“我”，之后就要生起“这不是我”的想法。再再地这么想来让它坚固。

这以后，在任何处你都要想：这就是一个法，一个“他”，这样脱离出来看。面对境缘时想：为“他”做什么？有什么意思？被人辱骂、讽刺时就想：没有“我”受到伤害，只是一个法遇到了骂的声音而已。如果遭到别人痛打，就想：这个“他”跟一种触尘相合了，大概是一辆车撞上了石头，一点也没有必要为“他”动心。还要想：这就是他法，不是“我”，没必要为他包装，也不必那么看重他，一直维护他，什么好东西都要拿来供养他等等，原来执我的心念都要开始停下。

像这样，你的心念一转，烦恼就止息了，虽然照样有各种行为，但不再成为有漏业了。这样你就逐渐成了解脱道的行者，从过去的我执、烦恼妄动、有漏业当中脱离了。

现在要求你念念都认为这是“他”，意思是这里没有“我”。“他”，是指一切都是因缘所生法，跟别的东西一样，所以，你不要再分“自”、“他”，更不必执著这个是“我”。这样的话，过去由于执“我”，在面对不同境缘时所起的各种妄动反应都会自然止息，这就是止息了烦恼。同样，由那种错误心态所引生的反应，在烦恼的驱使下发出的各种身口意造作，也都能得以止息，这就是止息了有漏业。就这样，你从此不再跟轮回打交道，因为你身上已经不会发生任何轮回的运作了，遇到任何境缘都不会引起我执、烦恼，从这里你就脱出了轮回。就像经上说的，那个人最终证得了阿罗汉果。

现在整件事都给你解释清楚了，没有更多的，只是你要好好地把它渗透在自己的修行、生活当中，在观念和行为上要有完全的转变，知道过去的一套都是错的，这样才能脱离轮回。

这个故事非常好，希望大家再三地品味、反省，结合在自己身上，把过去整个一套错误程序全部消灭，这

就是大家一生要努力的事情。

以上讲明了人无我，你要好好去体会什么是苦谛、集谛，轮回是怎么回事，自己错在哪里，怎么修无我，怎么把这个法配合在日常一切威仪、行为、生活当中。融会贯通后，好好去修就可以了。换言之，听了这些譬喻、解说后，你应该明白什么是集谛，什么是苦谛。能会到这个义，总的方面就通了。或者说整体的精神已经点透，至于怎么推而广之，精而细之，怎么把烦恼、业，一个一个地分类定向，都属于细节上的问题。相反，如果你没真正悟到这个理，没领会它的心要，就只会迷失在细节里，没融会贯通的话，就不可能在一切事上见到它，更不可能有意识地改变过去的行动方式，这样就用不上。

结合在事上修

懂了理之后就要开始运用，把它渗透到一切事上，不能只是空洞的理论。难就难在心里能真正认同无我，一旦真正认同，觉得自己过去确实错了，现在应该反过来做，这就已经发生很大的转变了，是一件相当可喜的事。因为你已经说服了自己，之后我让你怎么变你都肯听。不然的话，你只是表面听，表面上点头，心里是不肯做的。

那么，对大家的要求是，以后要反着自己的习气做，你可以有意地打打自己的脸，不要太在乎什么我的面子、尊严等等，你要试着这样来。过去这个“我”一点也碰不得，现在任何人来骂你，你就笑脸相迎，你要知道这是别人，是一个机器人、死尸，要有意识地这样锻炼。比如，你觉得“我”是很尊贵的，必须呵护它，一点苦、一点累、一点脏都沾不得，那说明你的我执很强，现在就要有意识地想：这是别人，是个机器人，差一点也没关系。特别爱漂亮的话，这次出门就穿邋遢点，就让别人看不起，你看看过得了关吗？你要有意识地去做，这样心才能够转换。再比如，过去总要得第一名，这回你看看能不能自甘人后，把第一名送出去，要这样开始转变。

每个人身上都有很重的我执毛病。有的看重我的享受，有的看重我的地位、我的权力、我的美貌，还有人看重我的事业、我的成就等等，从今往后，就在你最执著、最在意的地方开始转换，这才可能得解脱，不在这上转就没办法拔掉轮回的根。

懂了这一点后，就要配合在每天的修行、生活当中，要一直观无我，让它深入。日常运用中，就像刚才说的那个人一样，一直做他身想，不能忘记。时时都要串习

这上面没有我，这只是一个死尸、机器人，跟一辆车、一个物件一样，你一直要这么想，把它想熟。听到赞叹声或者喝斥声时，就要想：没有我。这样它就不产生影响。你一认为是我，心就马上开始妄动，像是为“我”贪，为“我”嗔，为“我”不满足，为“我”精挑细选，为“我”有特别的要求等等。

懂得在每件事上换想法

平时生活，行住坐卧的时候，你都要常常想一下，“没有我”，之后你会好很多。如果让你上台演讲，你就想：这里没有我。开口讲话了，那就是把开关打开，然后机器人开始说话，讲得好不好都没关系。如果身体上有病痛，那也要知道，这大概是机器里面发生了一些故障，就要想到，里面没我，也没有我在痛。当然，病痛未必一下子空得了，但你这么一想就会好得多。不会说：我现在这么苦，你们还不同情我、不呵护我、不关心我、不照顾我，我是世上最可怜的人，既然这样，我宁可自杀！你也不会像过去那样，得到点什么就欣喜若狂，别人稍微赞叹几句就飘在云里雾里。别人骂一点，就感觉受到了天大的侮辱，三天三夜想不开。少给你点什么，或者多给了别人，你也不会认为这是看不起我等等。像这样，一定要知道这上没有我，要慢慢减掉这些

烦恼妄动。

这就是你最初修行时非常关键的地方，一定要防护好，不要一下子又起有我的想，不要跟自我想、自身想混在一起，这是关键。就像譬喻里，那个人清清楚楚地看到每一根骨头、每一块肉都是那具死尸的，心里非常断定，这就是别人的身体，不是我，所以他无所谓，没必要对这个身体好，这是别人的身体；也没必要为它抗争，这是别人的；没必要因它而骄慢；也没必要为它求取什么。这时，他的“我想”歇下来了，一切为“我”的行动自然停止，“我”也就换掉了。我们要学的就是这一点。

虽然这是过去发生的事，但实际上就是对大家的一个教授。佛法就是这样教授的，不是说一定要怎样才算给你传了法。像这样，我讲了之后，你领悟到了它的心要，之后处处都可以用。只要你在观念上能彻底翻身，行为上的转换就能够进行，那就是，你要再再地从反面串习，跟习气逆着来，这才转得过来。这上面可修的事很多，处处可以有转变。只要转得快，不久你就会变一个人。如果你只是听听，那时间再长也还是原来的自己。

你肯在这儿转的话，今天就开始不一样了。比如，站在梳妆台前，正打算化妆臭美的时候，马上提醒：这

不是我，为什么要给他化妆呢？明明不是我，还在这上面浪费感情做什么？化来化去的，要化一个狐狸吗？我怎么那么傻，天天为他赚钱，买一点化妆品，在那儿精描细画，一点点瑕疵都不能有，形象一定要尽可能地完美，做这些有什么意思呢？这时候你就应该觉悟了，这是个“他”，不是“我”，所以今天就不画了，看看怎么样？看自己还执著这个是“我”吗？之后你就出门，结果发现，别人好像也不怎么关注自己，即便是现在这副素面朝天的样子，别人看了也没什么，只是过去自己太在乎而已。这回一想，就是个别人在路上走，至于什么形象，你心里都能不在乎。

不仅不认为他是自己，而且要有意地开始要一要他。如果能进一步耍一下他，你就能变得更快。比如，到了公司，同事们问：你今天怎么不化妆啊？他们可能觉得你这样不太好看。然后你就想，这不是“我”，并且有意地拍一拍他：现在我已经不认这个是自己了，管他呢！既然不是自己，为什么要对他好？就像这样，开始锻炼自心。

再比如，你现在要上台演讲，那就不要认为我说的话特别好听，内容很吸引人，整个人格外耀眼，大家都给我一个最高的评价等等。你不要管这些，就想：这就

是机器人站在那儿，吐出一大串的声波。甚至你要反过来，比如想：今天最好得到一个很差的评价，看看怎么样？心还在耽著吗？你就想，这是“他”，不是“我”，差一点有什么关系？就像一台电脑被评价为功能低级，也没什么的。这样自己的心才可能平等。

现在的人非常要强、要好、要漂亮、要体面，要什么都是为了“我”，而修行跟这些正好相反，不是世间那套个人主义、英雄主义，突显自我、自我张扬等等，所以，现在全部要反过来做，这样你就会平等。慢慢你会成一个逍遥快乐的老和尚，宠辱不惊，一切时处越来越像个木人——逢到花鸟都不惊，这才是真正的风平浪静。

现在一定要记住，从小灌输的那些“自我”的观念全部要消除，那一连串的各种“主义”全是见解上的毒素，只会使你走向颠倒。我们首先要发现身心上的各种错误行为。比如过去都是自我显示，一站到台上就想：我一定要站在中间，所有聚光灯都要照到我身上。这不就是自我显示吗？之后迫不及待地显示我的风度、语言、智慧、辩才，各种迷人的招数、姿态全都表演出来，还会有意识地吸引观众的目光，做出各种各样的行为。这回你不要怕自己呆若木鸡，不要怕自己站在台上一点

不耀眼，那些都要歇下来。

你要跟原来不一样。原来特别好胜，全身的细胞一遇那种境就开始发动，我执的指令自然发出来。比如：我现在该怎么扬眉、怎么瞟眼神、怎么做出一个手势、怎么来个飞吻、怎么说最迎合观众的话、怎么更好地表现自己的特长……这些东西全是烦恼、恶业。这回你就明白，再不能做这种事了，没什么意思，暂时骗得了自己，骗得了别人，终究害的还是自己。

过去那一套自我奋斗，现在都应该歇下来。事业心不要那么强，不要整天神经质似的，以我执怂恿着整个身心，全身细胞高度紧张，全力以赴地为自我打拼，没必要那么紧张。也不要张扬自我，比如，化妆的时候也要特别显，说话也特别显，做什么事都特别显，这些都是张扬，都是不必要的。也不必想，世上的人怎么都不知道我呢？不就是个机器嘛，好像所有人都应该知道你似的。也不要感觉我被埋没，我很郁闷，我很多的抱负、理想无法实施等等，本来没什么的。现在就把这一切轮回幻梦都歇掉，不必再为一个子虚乌有的“我”去做什么了。

希望大家回去好好反省，这里任何一个地方都是你实际要做的功课。所谓的修不是在虚假上做，任何实际

问题都是你的作业。通得过，你就会得利益，你不这样去做，愿意继续轮回，也没人能阻挡你的步伐。其实，这次几个小时讲的内容，够你用一辈子的。法只能讲到这里，不可能什么都依赖别人，别人能做的只是告诉你转变的方法，告诉你错在哪里，给你指明一个方向，你自己必须主动去做才能转变，没人替代得了。

人无我开示（五）

《龙舒净土文》里有一篇“齐生死说”非常好，告诉你怎么观无我。具体是这样的：

现在大家静下心来观想：首先观想自己右脚的大脚指肿胀，腐烂，流出恶水，一直烂到皮肉全都没有了，只剩下白骨。之后，观想其余四个脚指以及右脚其他部分，也都这样逐渐烂掉，只剩一副脚骨。就这样，右半部分向上逐渐烂到小腿，接着是膝盖，然后一直往上到腰，都是发肿，流脓，流恶水，全部烂光，右边腰部以下的皮肉全部没有了，只剩一截白骨。接着，左脚部分也同样观想，从左脚的大脚指开始腐烂，然后是其余四个脚指，整个左脚掌，再往上到小腿、膝盖，一直到腰部之间，全都肿胀，化脓，烂光，这一部分的皮肉也不复存在。之后，又观想从腰部到腹部再到胸部，也是肿胀，化脓，逐渐地烂光，包括所有内脏也全部烂光。然后两手、两臂、两肩也都这样烂光。之后颈部也同样肿胀，化脓，烂光。接着头部也是从下到上，全部都在发肿，里面熟了脓后开始流恶水，面部的皮肉等也全部烂光了。最后就看到从脚到头顶之间的一具白骨。

这时你就定在白骨上面：现在只剩下一具白骨，可

以很细节地看到，从脚部开始，有足骨、小腿骨、大腿骨等一节一节的骨头。从腰部开始，一根脊椎向上，跟前后多根肋骨相连，还有左右手臂的骨头。这上面连着颈椎，然后就是一个空空的头颅。整个就是一具骷髅。你要清楚地见到这具白骨的每一个细节，静心地看着它一段时间。

之后就思维：这个白骨是谁呢？我刚才一直看着这个白骨，现在就觉得身体跟我是两个东西。因为这个白骨不是我，我看这具白骨时的感觉，跟看实验室里陈列的一具骨架一样，或者跟看面前的一张桌子一样。

之后，你要渐渐地脱离白骨来看它。先退后一丈，就表示我在它后面一丈，然后看着前面的白骨，就觉得这不是我。再退后十丈，也就是三十米，那它就是远处的一具小白骨，也不是我。再退后一百丈，那更遥远了，这时远方只有一具非常小的白骨架子，就好像看着远处的一根草那样，这就更不是我了。之后退到一千丈，那是极遥远的，这时只看到极小的一个白点，用望远镜才能大致地看出是一具白骨。原来它就是这种东西。

这样就知道，原来这具白骨跟我了不相干。既然如此，我为什么一直执著它是自己呢？尤其是在白骨上涂一点肉泥，里面放一些内脏，外面包一层皮，再给它穿

上几件衣服，就更加觉得是我。如果里面还放着一个发动机，安装一些程序，然后它会摆手、行走、说话，会做出各种表情、姿态，就感觉这肯定是我。其实它根本不是我，它跟一个玩具娃娃差不多，只是很多因缘组合起来的一种东西。你常常这么想，就把自己从五蕴中脱出来了，以后你就不要把当前的五蕴假相执著为我，其实，它跟一个电动玩具本质是一样的。

以上两方面都要观察清楚。首先一层层把它剥开来看，最后只剩下白骨，看到这里没有我，这是第一个要点。这样再看到白骨时会确定这不是我，因为你心里不会承认一具骨架是自己。之后，你就把心脱开来看这具白骨，把心拉得越来越远，这样能逐渐破除你把“我”和五蕴混为一体的错觉。在这种对治的因缘下，你会产生自己和白骨架分离的感觉，我们要的就是这个，这样就在根本上对治你原先心中把身体执为“我”的错觉。一再地这么想，想惯了，就开始固定地认为这只是白骨，不是我。

这以后，你要把它组装起来。肉就好像是泥，白骨就像一个支架，把肉泥涂到骨架上，外面再蒙上一层皮做包装，看上去很光滑。最后装饰它，放上一些假发，粘上眉毛，嵌入眼睛，之后穿裙子、上衣，再穿一双高

跟鞋，俨然是位漂亮女士了。这样你就看到，原来“我”就是这个东西。之后内部装上程序、电动机，支配着身体出现各种运行，各个支节还会摆动，面部还有表情，口里会发出声音，这样你更是觉得它是一个独立的有情，里面是有主宰的。其实，这无非是一些因缘的假合，或者说是随因缘而转的产物，当你一步一步看清楚之后，就破掉了认为这是常、一、自在的“我”的错认。

以后就要渐渐地晓得：原来这里面有个业力机关，它代表程序，更具体地说，由于过去在阿赖耶识里熏下了各种习气，这些习气储存在里面，并且以如来藏真如的妙力，会毫无错乱地按照那个程序来反应。也就是说，因位熏了什么习气，果位的五取蕴就按照那种习气表现出相应的状况，有什么样的感受，产生什么样的心，现出哪种身体状况等等，一一都不错乱。

之后，内在的阿赖耶程序启动时，玩具人就开始不断地运行。这种启动有不同的派向，有派往眼耳鼻舌身意六个渠道的六种传输，大致可以这样描述。比如，发到声音方面的系统上，就会从口里发出各种声音。发到整个身体的运行系统上，就有各部分支节的运动。还有更密层的心识系统，这是一般玩具没办法比喻的。这样就组装成了整个玩具人。

但是，我们不知道因缘的时候，会误以为这是一个真实的“我”，而这个“我”永远不变，是独一的，并且有主宰性，或者说是自在的。当你看到它不过是多分因缘的合成，就破掉了“一”的错觉。又发现它唯一随着因缘运转，唯一受程序系统的支配，就破掉了有主宰性、自在的错觉。而且它会随因缘不断变异，一幕一幕地显现，到了后后就没有了前前。因为前前的每一幕现相，都不是按自己的自性而显现，唯一是因缘和合的一种假现，所以不可能停住。换句话说，在缘起上只有理由显现一幕，不可能持续显现，所以名言现相中也是瞬间消失，不会安住第二刹那。像这样，它唯一随着业力机关而运转，并且不断地变现一幕幕假相，就是这么回事。只是我们的眼睛在这种极快、极相似的相续运行中分辨不出，反而产生它是常、一、自在的错觉，从而误认成“我”。当你用观察的智慧眼见到，它只是在随着因缘一幕幕地闪现，不断地生生灭灭，就知道这里根本没有“我”。

这样，你就应该彻底放下认为这是“我”的想法，你一放下就感觉轻松了，其实就是这么回事。但由于无始以来执著熏习得太深重，所以这种错觉一下子消失不了。就像一个吸毒多年的人，毒瘾太大，一上来就很难

克服一样。心执著“我”的惯性特别强，所以消除它的时候会有困难。但无论如何，理上就是这样，修行上确实需要长期努力，才能从根本上换掉错误想法。也就是说，先要通过思维确认这一点，心里认同后，就要开始有一种习性上的转变。习性的转变需要通过数数地修习，一遍接一遍，百千万次地串习，反掉过去的习气，才会发生翻天覆地的变化。

通过我刚才的解说，大家也逐次地这么观想，想必现在很多人会觉得：原来这不是我。但是你一不这么观，马上又会起这是我的错觉。这就表明，无我的观想要不断地贯彻下去，你要常常提起无我想，让心恢复到无我的状态。所以，无论做什么事你都要有意识地这么想，想得多了，熟练了以后，恢复到无我状态里的时间会越来越短。也就是一旦熟练了，稍微这么想一下就回来了，自己又会确认，这里没有我。然后就要很稳固地安住在无我的正念中。

说话时就想：玩具人要说话了。为什么会说话呢？也无非是些业力程序在起作用，支配它开口不断地说，至于说得好还是不好，都是程序的问题，不要执著这是我。走路时想：程序又在起作用了。在程序的驱使下机器人不断地做出各种形体的运动，而且每刹那只现一

幕。就像电影里的人，每一幕只有一个影像，串连起来，就感觉好像是个不变的人在那儿走，其实根本没有一个人。这样就很清楚，这个幻化的躯体只是随着因缘在不断地变现，上面根本没有我。

大家现在就来试一下，熟悉一下。现在我举起两只手开始晃动，大家也跟着我一起晃动左右手。这时候你要静下心来，看到这只是一个机器人在不断地晃动两只手，对于这一点你要深深地确定。

这以后在吃饭的时候，你就看到，机器人发出了吃饭的程序指令，然后按照程序，上下嘴唇、牙齿、舌头都在不断地运动，这种运行是极其精密的。吃下去后，消化系统、吸收系统、排泄系统等都在不断运转，整个这一套就叫做阿赖耶缘起系统。明白这一点后就要认定：原来这只是缘起在起用，里面没有我，我不应当是这样的。之后你要再一次确认：这里面的确没有我在吃饭、消化等等。像这样，睡眠、大小便、行走、交谈等都要这么想。

做事的时候也要这么想。比如做一顿饭，那就知道，现在是充当一个做饭机器，手拿着刀在砧板上切菜，切成一片一片，然后放入锅里……这一切也只是机器随着因缘在运行。所以不要想：我做的菜最好吃，我的水平

最高等等。不要混入自我意识。做完之后也没什么，不过是完成了一个缘起事件而已，不必在那里自作多情。

修行也同样，你那时就充当一个修行的机器，是阿赖耶识里熏入的善根种子，这种好的程序系统在起用。这种起用是正面的，会让你得到智慧、福德，能消除业障，会赐予你安乐，乃至达到涅槃果位，并且能让一切错乱消除，显发本具的功德。所以，不要以为这是一个伟大的修行者——“我”在修法，这只是个客观事件，起用的是过去在识田里熏入的各种修行习气，比上网、打麻将、谈恋爱、追名逐利等的习气要好得多。

修行包括礼拜、念诵、观想、供养等，这都是程序系统在起用。不要认为这里有个我，有个主宰性，无非是缘起在不断地运转。比如礼拜的程序一启动，就发动起五官四肢和内在的意识等，之后意识生起恭敬心，身体五体投地地拜下去，起身，又拜下去，起身……不要认为这里有个我，它跟世界上千千万万好的运作，比如春天的百花，秋天的皎月，夏日的凉风，或者冬季的白雪一样，是随着善的业习自然现起的一种好的显现。

或者开始讲法，这也是由内在的程序一起动，然后发音器官、气的运行、意识的运转等等，这几大系统一和合，就开始不断地发出声音，就好像是极乐世界的水

鸟花林在宣说法音，里面没有我。也就是，你不要附加一个“我”的观念，更不要以此沾沾自喜，认为我如何了不起等等，那些都是后天养成的错误认识。修道就是要把私我意识全部消掉，之后才会逐渐恢复到法界平等性智。其实，法界才是真正的你，而不是现前显现的某一类现象。一直著在影像上只会舍本逐末，离回归法界越来越远，只有处处无我，把私我意识消掉，才能开始恢复，逐渐显现法界平等性智。一切法本来平等，不去执著一个私我，把它全部泯除，就能逐渐达到自他不二。

其他方面都要这么想。我把原则说完了，具体怎么操作有智慧的人都能变通。那么打坐时就按照这个不断地观想，多观几遍，把这种观念串习坚固。然后，日常就配合在各种行为上起用，一直要熟到逐渐忘掉它是我，把它当成一个玩具娃娃，或者一个机器那样。

之后，就要配合逆境顺境来修。相比而言，配合逆境还容易些，配合顺境更困难。逆境上要注意，必须反着自己的习气想。比如，别人骂你、说你、打你、陷害你、轻视你，或者遇到各种不顺的时候，原先觉得我受到了压迫，随后就出现忧郁、失落、焦虑、伤感、自卑等的情绪，这些都是烦恼妄动，都是基于“我”而产生的。也就是说，会感到我被人瞧不起，我被贬低，我被

伤害，我失去尊严，我没有了荣耀，我低人一等，我如何如何，这样就起了一些消极方面的烦恼。现在要通过如理作意，完全认识到没有我，把这些妄动全部消掉，这就是在生活中调练，是真正开始调心了。

或者有意识地打击心底深处的我执。比如你是一个非常要脸面的人，只容得你那个“我”成功、显耀、突出、在别人之上，只允许这个“我”非常美丽、有品位、有知识、有学历，方方面面都很突出。那么现在就要反你的习气来，在座的女性比较多，一般来说，女性的身执很重，特别执著自己的容貌，所以化妆品行业永远不衰。那么现在就以化妆为例来说，比如原先必须化得非常完美，简直就是仙女，或者说只许你是西施，不许你是“无盐”。那你现在能不能丑化一下自己呢？如果你能耐得住丑，就说明已经进步很多，你的心会开始平等。如果一直放不下，一味地要自己像鲜花一样，那你永远都走不出来，只会成为那个漂亮娃娃的傀儡。

想通了之后就开始训练自己。现在面临的最大考验是：这个星期一天也不化妆，随它那个样子。之后你就安住在“这不是我”的正念中。起了这个心之后，就要非常果断，一整天不去照镜子，早上稍微漱漱口、洗洗脸，大概地梳梳头就可以了。然后你就走出去，不要去

管那个我执，在街上走你就很平淡的，再不要认这个是“我”了。

如果你一时还做不到，那就先观想一下，把自己观成白骨，再脱开来，把心从执著里抽出来，逐渐地远离它，然后发现自己跟它是两个东西。这样就不应执著面前的玩具娃娃是我，给它打扮也没多大意思，何必那么辛苦，做那种无意义的事。或者说，你会发现在这个玩具娃娃上千描万扮的没什么意思，费那么多心思，也只是在一个骷髅上画皮而已。像这样，你确认它不是我之后，就会产生一种想要跟它分家的心，这就非常好了。

要知道，原先就是因为一念错乱，死死地执著它，你的潜意识一点也不愿意跟它分开，所以死的时候非常害怕，觉得“我”没有了。而且，一旦认它是“我”，它就会站在最高的位置上指挥你的行动，你所作的一切绝大多数都是为它而作的，心里最重视的是它，最在乎的也是它，何时何处让你心动得最严重的就是它。现在反过来，没了这个“我”，你会发现世间的事可以减掉百分之九十八、九十九，这不就从轮回的惑业系统里抽出来了吗？之后你会倍感轻松，心中的空间也越来越大，面前的一切事物都变得平淡了。只要把“我”泯除掉，其他什么我所爱，我所恨，这是我方，那是他方等

等一系列的事都会慢慢消除。

回到刚才，如果你最在意自己的脸面，喜欢化妆，喜欢穿好衣服，喜欢吸引别人的眼光，也喜欢听别人说自己很漂亮之类的话，那这回就反过来做，有意识地不化妆，穿非常普通的衣服，开始恢复化妆前的你。也就是你要逐渐地回去，回到十六岁之前，再回到八岁之前，再回到三岁以前，如果你能回到婴儿状态，那就逐渐接近平等性智了。婴儿的意思是说，你要回归赤子之心，回归那种很单纯、很天真，不夹杂任何后天的私我意识的心，但也不是白痴，你不再为自我妄想的时候，就能回归婴儿。

之后，要配合别人对你的看法、评论来修。不能只听表扬的话，只喜欢别人恭维你的姿态，你要有意识地看一看，在那些轻视你、不重视你的人面前，心还会不会妄动?

然后你要锻炼自己，看能不能做一些卑微的事? 尤其白领阶层自以为很高，那都是我慢习气，没什么可取的。现在要把那些东西全部拿掉，不然你永远没办法恢复。不要想: 我现在失去身份了，失去了我的价值等等。不会的，这么做是让你成佛。所以，你要有意识地做一些卑微的事，做的时候要知道没有我。那么现在就发动

这个机器娃娃，让他去刷刷地，让他去伺候人，看看行不行?

原先他只愿意别人伺候自己、恭敬自己。就像《往生论》所说:“供养恭敬自身心”，这都是凡夫我执的表现。如果你能依智慧门，就会去掉供养恭敬自身的心，知道这上没有我，过去的一切全是错乱，就会主动地反其道而行之，这叫做顺菩提门，你会由此逐渐觉悟。私我的执著一去除，解脱道就修得起来，五智也可以开发，所以这是极关键的事。

如果你一直不肯破掉我执，那你永远没有出头之日。口口声声谈高法、大法，实际根本修不上去，你的心都是反的，不断地保护轮回的根本，现起的全是错乱，完全被绑在轮回里了。也就是说，一方面不断地增长轮回的根，让它越来越坚固、茁壮成长，发展出各种支分的烦恼和业，另一方面却不断地认为，我现在修最高的法，能够快速成就、成佛等等，其实全是妄想，是你不了解自己而出现的狂妄评价、狂妄梦想而已。

在顺境里就更难修了。人一旦陷在顺境里，像是富贵场、温柔乡，置身于名誉的光环下，处在万众的喝彩中，被羡慕敬仰包围等等，这时候人的领袖欲、权利欲、高贵想，得意洋洋、自我陶醉、自我显示等，会非常明

显地表现出来，也就更看不清自己了。毕竟处于逆境时还有个东西刺激你，而顺境会让你软绵绵地瘫在里面，你会不断地回忆美好的经历，沉浸在自我迷恋的感觉里。世上很多聪明人都在这里虚生浪死去了。

如果你在逆境上已经过关，那就有意地在顺境上调练。这时候不是不化妆，而是故意化得非常好看，化完之后，看看自己的心有没有动？有没有执著自我？如果化的时候，就像给一个玩具娃娃化妆一样，完了就拉倒，心不会黏在上面，也不会迷恋自我，那你就更进一层了。然后有意识地看看别人恭维自己时有没有我？是不是觉得现在已经飘飘然，飞上天了？或者有一种俯视一切的姿态，自我感觉特别好，喜欢别人戴高帽子，喜欢收徒弟，好为人师，喜欢优雅的小资情调，喜欢陶醉在现代化高品质的生活里？这些都要有意识地看一看，看自己的心是不是还在执著。如果在好的环境里，心还是很平淡，不会执著“我”，没什么起伏，那证明你连顺境都过关了。

这以后就没什么顺逆境之分了，反正就是个玩具娃娃，该怎么运作就按那样进行，不加一点私我意识。不要整天一个浓浓的“我”横在里面，为了“我”时而欢喜时而忧，时而得意时而失意，整天颠倒梦想，一直围

绕着虚假的躯壳动各种心思。把这一切都消掉，就证明你真的从惑业中超脱出来了。

此后，你虽然还生活在这个环境里，但跟一般人的心态完全不同，没那些错误想法了。这样的话，你的身心越来越清净，白天不乱想，晚上也没什么梦了，这才真正把你过去那颗不断驿动的心给去掉了。像过去的流行歌，什么“驿动的心”，那东西是不好的，你不要整天驿动，驿动就完了。对于世间的文化习俗，各种娱乐等，大家一定要当心，不是说心动才好，不要傻乎乎地跟着中毒，否则心跳得太厉害，连起码的身心平静都没有，最后很可能连善趣都保不住。心动得太厉害，一旦收不回来，整个人就会发狂，会精神分裂，那时就没办法收拾了。现当代的有些作家、诗人就很情绪化，到最后就选择了自杀。他狂乱的心识已超出了限度，收不回来，就像弹簧拉到了极点，再不能恢复一样。可见狂心是很危险的，不能放纵它，随它乱动。

我们现在就要止息掉它，然后你就能恢复智慧，而不是陷在其中，那都属于轮回的心，动得太狂太乱，整个人就不正常了。其实过去的文化不主张这些，但现在不一样，像当今盛行的摇滚乐，人们普遍喜欢那种不稳定的情绪。那疯狂的宣泄会很强地蛊惑人心，串习多了

就会被洗脑，内心变得狂躁、愤怒、扭曲，会发展出很强的攻击性、叛逆性。你看，那些外国摇滚就像泼妇骂街似的，边唱边咬牙切齿，这样唱久了、听久了之后，人会变得容易斗争，容易邪僻，最终狂乱到根本没办法接近正法，小的会导致个人生活紊乱，大的会导致社会国家混乱，甚至会挑起战争。我们现在要歇下来，反过来走，这样你就恢复了。

刚才说的情绪问题，一旦超出它的限度，就到了精神分裂的地步，这时人会发疯、发狂。这实际是八难中最可怜的人，他的人身马上就保不住，要堕恶趣了，因为已经没有正常人的心了。现在的人普遍心理失调，只是不敢面对，不敢接受，就用一种“次健康”，或者“第三状态”的词来粉饰。这时还没跨过限度，一跨过就疯了，但这之前已经越来越不正常。十几年前叫做“心理疾病”，现在只说“精神亚健康”，这就是现代人的一种虚伪，不敢说有病，就是为了保护人们的自尊心，说白了就是在保护我爱执，不想触碰到它。这也是现代人所谓的“人性化”的逻辑，一定要让这个“我”得到尊重，而不是贬低，各方面满足人性，其实就是为了保护“我”。但越是保护它，它就越脆弱，越不敢面对现实，稍有一点刺激碰撞就没办法接受。到最后，精神病会蔓延整个

世界，成为世界上发病率最高的一种病。有人说：“你怎么能预见呢？”大家看看就知道，现在全世界都在增上我执、保护我执，在这种毫无对治的情况下，人们的我执会不断地扩张、蔓延、恶化。我执的恶化直接导致心理病相，这也是烦恼超过限度的一种表现。

四谛总义

这里我们选一段圭峰大师《禅源诸诠集都序》里的文章，来讲述一下四谛总的内涵。大师的文笔极其简要、精练，一语中的，我们通过他的指示就能很快悟入四谛的内涵。以下分成三段来解释。

分三：一、四谛法的主旨；二、集与苦；三、道与灭。

一、四谛法的主旨

二、说断惑灭苦乐教。说三界不安，皆如火宅之苦，令断业惑之集，修道证灭。以随机故，所说法数一向差别，以拣邪正，以辨凡圣，以分欣厌，以明因果。

首先说到四谛教法的主旨。这是一类宣说断烦恼来灭除三界有漏苦乐的教法，从而出离生死。

宣说的顺序，首先开示三界不安犹如火宅的苦。众生明了三界中没有丝毫乐可得，就有趣向解脱的心。以求解脱的心，进而寻求苦的根源，就会了解到它是由有漏业造成的。而有漏业都是基于惑或烦恼而起。惑和烦恼只是就不同的相状立名。惑是迷惑不清，蕴上没有“我”反而执为“我”，这是它的根本迷惑，由此起各

种为我贪、为我嗔等的迷惑，这是它的支分迷惑。而烦恼是由于念念要为“我”，内在是恐慌不安的，因此都是以烦动恼乱为相。当寻求到了苦的根源是业惑，进而推到了它是由我执这个万惑之首发出来的，就开始希求得到寂灭一切苦因苦果的涅槃果位，为此修持解脱道的中心——无我观慧，以及各种戒定慧的眷属。

这样揭示世间和出世间两重因果的教法就叫做四谛教，它属于法相教中的中等层次的教法。这是随一类根机尚浅的凡夫，先指示他的分别心前各种法相的差别，让他能够辨明邪正、凡圣，发起欣厌之心，了达因果正道，从而能脱离轮回的苦趣，而步入寂静之道。

法相教的特点是能够辨明差别，使人明悟到自心上的各种取向、结果。从哪条道走符合安乐之道，就是正道；从哪条道走背离安乐之道，就是邪道。就四谛教法而言，它更深刻地说到了苦乐的差别，凡是以我执发生的善恶业造成的苦乐，全都是苦性的。虽然以我执力行善出现了一些乐受，但它消失后依然落入苦中，因为苦的根源——我执没截断的缘故。只有断除了我执，息灭了私我的一切妄动和造作，才能得到真正的安乐之道。这样就给人们指示了真正出世的安乐之道。

当了解了三有全是苦性，源于私我执著发起的一切

行为都会走入生死以后，人们就更细地辨明了邪正，从而毅然决然地趣入解脱。

而且，凡是落在我执范畴里的都是凡夫的法，破除了我执以后就是圣人的法，知道这一点就会发起欣求解脱、厌弃轮回的心。这样就把众生从乐著生死的心态和做法中挽救回来了。这就是宣说四谛教，引众生趣向解脱道的宗旨所在。

二、集与苦

分三：（一）集的根源；（二）集的演变；（三）循环的轮回。

（一）集的根源

说众生五蕴，都无我主，但是形骸之色，思虑之心。从无始来，因缘力故，念念生灭，相续无穷，如水涓涓，如灯焰焰。身心假合，似一似常。凡愚不觉，执之为我。

这是一个莫大的错误，它是集谛的根源，也就是本来蕴上无我，却妄执为“我”。从此以后，把“我”执为最宝爱的法，这就已经入了不平等了。凡是于“我”有冲突的就产生嗔恚，于“我”有利益的就发生贪著，时时以为有“我”就是愚痴，这就是集的根源。

这是源于一念错乱，没看到这上面没有“我”，结

果以建立“我”的缘故，一切都是错乱的心态和行为，这就造成了轮回的集。它没有丝毫清净法可得，因此是杂染。

佛首先宣说集的根源，让众生看到错乱动力的来源。一旦悟了集以后，就会知道人们的一切做法都极其荒唐可笑，所做的一切都徒劳无益，只是给自己增加一个又一个生死，不断地陷入错乱的苦流当中。这就是我们首先必须了解集之根源的原因。

这里宗密大师说明佛宣说集谛的密意。佛说到，众生的五蕴上并没有所谓的“我”这个主宰。我们都把它看成是“我”，如果没有入外道，就不会把五蕴外的法看成“我”，总以为当下的身心就是“我”，而且一直以为这里有独一、常住、主宰性的“我”。

但是，是否有“我”呢？这就要看到蕴的实相。就世俗谛现相这一分来看，也只是一堆形骸合成的色法和各种思虑状况的心。这里面是否有常、一、自在性呢？如果我们深明缘起，就知道它实际上是无始以来，由前面因缘力的缘故，造成的一个又一个刹那的现相。以因缘不断地相似相续的缘故，果上的现相也就在念念生灭相续不断当中。就像水涓涓流淌，灯不断地闪烁那样。

水和灯表示蕴一直是因缘力在不断地起现，一刹那

就灭了，一刹那又现起，这上面绝对没有常。而且，就当下的状况来看，它是身心假合体。没有定睛观察时，误以为是一个不可分的整体，经过细致地观察会发现，这实际上就像一个仓库里有大豆、玉米、小米等很多的五谷那样，这上面唯一是多体、无常、为惑业力所操纵的现相，根本没有常、一、自在的“我”。但是，由于它整合得太紧密，而且前后刹那极其相似，就使得分别识无法辨认。如同在远方看瀑布时，会误以为是一整张不可分、不动的白布那样，而到了近前，就看到它完全是由因缘力支配的刹那生灭的现相，根本没有一直不变的独一的体。

我们犯了近视的毛病，看不清蕴的真相，结果把这样多体、无常、因缘力所现的蕴看成好像是一个整体，好像是不动。这样就把它执为“我”，把它当成真正的自己了。这就是集的根源。

（二）集的演变

宝此我故，即起贪（贪名利荣我）**嗔**（嗔违情境，恐侵损我）**痴**（触向错解，非理计校）**等三毒。三毒击于意识，发动身口造一切业，业成难逃**（影随形，响应声）**，故受五道苦乐等身**（此是别业所感）**，三界胜劣等处**（所居处，此是共业所感）**。**

集的演变是指，从根源的我执会不断地发展出各种错乱的心态和举动。这就是以我执为根源而不断地起惑造业，繁衍出无数的生死业因。这里面又根据起惑造业的差别，而受生在三有上下各种生趣里，而且由于共业别业的差别，会出现各种根身器界的果报。

这才知道，由一个我执作为万惑的根源，它会应着不同的情境发生出无数种的表态和现起各种造作，这一切就叫做有漏业因，它是集的具体内容。

这里宗密大师说到，既然把当下身心和合的假相执著成自己，那么在这个世上再没有比“我”更宝贵的法了，因此一切行为都是以“我”为中心。觉得名与利是荣耀“我”的、滋润“我”的，就会起贪著，一心要让“我”拥有。如果感觉这是对“我”不恭、不敬、侮辱、对抗等的敌方的话，就会采取嗔恚的态度。这是对于自我的维护，怕自我受到损伤，受到歧视、虐待等等，这是发生出另一个面向的表态。所谓的痴，就是无论遇到什么，都一直以为“我”在做什么、“我”是什么、“我”要什么等等，一切处都摆脱不掉“我”的想法，这叫做非理计较。在一个缘着“我”的念头上会有无数的差别想法，这一切都是痴。这是在一个本来如石女儿般的假法上，安立它有各种各样的相。蕴上本来没有“我”，

由于错认是“我”的缘故，就发生各种非理的计较，这一切都叫做痴心。也就是，我们心里时时都在计较“有我”的心，就叫做痴，它也是发生贪嗔的根本。这样才知道，由于执著“我”的缘故，发生了各种错乱的心态，这就叫做烦恼。

既然出现了三毒的心，它就会击发意识，发动身口造一切业。也就是为了“我”而求取、拼搏，做各种行为，这一切都是“为我”的一种自私心态出来的，所以它是造成轮回的业因。以这种错乱、自私的心发起的造作，是根本得不到安宁的，它不可能是涅槃的因。因此，有智慧的人在更深层的缘起上能观照到，一切源“我”而起的心态、造作全都是趣入生死的因，而造成的都是苦的自性，这里绝对没有真实的安乐，因为它在根源上是自私的心理。

像这样，一旦造了业以后，业力无欺，果报难逃，因此随着自己相应的业力，会感召六道苦乐等的各种生，三界胜劣等的各种居处或环境。

这才知道，由一个我执作为根源是怎么发起了集的各种惑业，成为轮回的业因。

（三）循环的轮回

于所受身还执为我，还起贪等，造业受报。身则生老病死，死而还生。界则成住坏空，空而复成。劫劫生生，轮回不绝。无始无终，如汲井轮。都由不了此身本不是我（此上皆是前人天教中世界因果也。前但令厌下欣上，未说三界皆可厌患，又未破我。今具说之，即苦集二谛也。下破我执，令修灭道二谛，明出世因果，故名四谛教）。

前面讲了一轮轮回的起作之相，接着我们要看到，众生陷入错乱的循环里，不断地继续以往的悲剧，直到他觉悟为止。

这里说到，当以我执起了一轮惑业力而受了一世的身，这时候仍然执迷不悟，还把现前五蕴的果相执为“我”，它实际是惑业力的产物，并不是一个独立的、主宰性的“我”。这样发生了根本迷乱的缘故，还是为了“我”起贪、起嗔等，造了各种善业、恶业，又受下一轮的果报。由于在这种循环圈里一直出不来，所以就身而言，有生老病死，死了又生；就器界或处所而言，有整体共业出现的世界的成住坏空，空了以后，又由一轮新的共业成就一个新的世界。这个世界也并非心外独立的实法，实际是共同业力所感，同样是苦谛，没有自性。

像这样，身体在不断地生死，器界在不断地成坏，

这就叫做轮回。它的表相是汲井轮，不断地从上到下、再从下到上旋转，也就是生而死、死而生，兴而衰、衰而兴等等，不断地在两极之间往返，始终无法透出去。

这一切根身器界无量轮回法的根本动力，就是执著“我”的错乱能量，它是支撑轮回的唯一支点。一旦执“我”的心消失了，整个轮回顿时就空尽了，所以轮回是假的。

以上宗密大师由根源、演化和循环三种法相点示了轮回之因——集谛的内涵。接着我们要看到如何能够修道还灭，这就是道与灭的内涵。

三、道与灭

分二：（一）观察无我；（二）还灭的道与果。

（一）观察无我

不是我者，此身本因色心和合为相，今推寻分析，色有地水火风之四类，心有受（领纳好恶之事）想（取像）行（造作一切）识（一一了别）之四类（此四与色，都名五蕴）。若皆是我，即成八我。

怎么说这个身或蕴不是“我”呢？

蕴身以色心和合为相，就像电脑没有独一的体，是由各种配件组合在一起为相一样。

然而，我们却对此熟视无睹，非常愚昧，竟然执著这是一体的“我”。这也因身体各部分结合得太紧密，很难发觉只是各种零配件的组合，就误以为这是实有一体的“我”。比如一间房屋，人们很难看出它是各种建筑材料的组合，如果是一大堆零零散散的木头、砖瓦等堆在那里，那谁也不会认为是“一”。工匠把它们组合得非常紧密，让人感觉这是一整间房子，其实还是那些建筑材料，各住各位，互不混淆，哪里有什么“一”呢？

像这样，我们首先观察粗的方面，看到色和心不一样，而蕴身就是二者的和合，所以这上面没有独一。进一步要在色心二法上仔细推寻，一个一个地分析开来会发现，这只是一些各自不同的法，那时就会感觉这上面没有“我”。

“推寻分析”是观察的方法。“分析”是说把它们一个个地分开来，不同于人们平常说的“分析”。现在“分析”一词的用法有点错乱，不符合它真正要表达的意思。过去“分”和“析”是一个意思。“析”字右边是“斤”，指斧头，左边是“木”，意思是用斧头把它劈成一块一块，也就是不断地分解、剖开的意思。

为什么这里要用分析法呢？这是因为我们的意识总把它看成一体的东西，第六意识缘它缘得非常呆板，

每次起心时就说这是一个身体或者一个“我”。这种错认太习惯了，不经过分析或分解，心前就现不出多体的相，所以首先要非常细致地去分解它。

“推寻”，就是仔细地找。“推”是说我们要看，眼睛是“我”吗？耳朵是“我”吗？鼻子是“我”吗？这上面有“我”吗？还要辨别眼睛和耳朵的相不一样，肝、肺、肠等的相也不一样，上方、下方等也有各自的相，彼此不同。这样透过观察的智慧，把原先执牢的一个笼统不可分的东西，强力地一个个分开。当把它们一个个分得非常清楚，在观察慧前，身心内容已经分开，成了一个个体性不同的法，这时会开始认识到，里面没有独一的“我”。

首先，我们要在色法上看到，这是地水火风四类不同的法，地是坚固性，水是湿润性，火是暖热性，风是动转性。身体有一种坚固的形质，有一种流动、湿润的体性，有一种属于热量，有一种属于运转，四者体性截然不同，不能说坚固就是热量，也不能说动转就是湿润等等。总之，对这个身体，我们一定要分得出四种不同的体性来。

心法上有受想行识四类不同的法。其中受是领纳合意、违意、中庸三种境而起的苦、乐、舍三种受，想是

心里缘取这种相那种相，行是发起各种心上的造作，识是对这样那样的相都能明了分别。它们四个各有各的相，不能混为一谈，也就是断定受想行识是四种不同的法。

这样通过最初步的分析，把它分开成八种不同的法。然后想：如果这些都是我的话，那就成八个我了。把地、水、火、风、受、想、行、识八个排出来，好像屋子里有八个人，一个英国人、一个日本人、一个美国人、一个俄国人、一个阿拉伯人、一个中国人等八个世界各地的人，这就不能说是一个“我”。或者面前有八种蔬菜，茄子、萝卜、白菜、辣椒、丝瓜、南瓜、土豆、冬瓜等等，就不能说这是一个。同样，如果说这八种法全是“我”，那就成了有八个不同的“我”。

意思是，当我们看到色心八种相时，就知道这是八种不同的东西，就像红黄蓝绿等八种颜色一样。心前现出这八种不同的相时，就不会认为这是一个“我”。如果是我，那应成有八个不同的“我”，这样问题就大了。比如说，我很舒服，那到底是哪个“我”舒服？是八个“我”有不同的感受吗？还是八个“我”都说我很舒服？或者身体上，比如我现在水大增盛，那是不是水大的“我”变胖了？其他的“我”变瘦了？或者体内的四大

像四条毒蛇一样互相作战，那是不是身体上四个色法的“我”正在打架？这些都没办法成立。

况色中复有三百六十段骨，段段各别。皮毛筋肉肝心肺肾，各不相是（皮不是毛等）。诸心数等，亦各不同，见不是闻，喜不是怒。既有此众多之物，不知定取何者为我。若皆是我，我即百千。

我们再细致地看，不只是这八种法，它还可以一直分，分成无量百千万亿。

比如色法，骨头有三百六十段，我们一一去看，从脚趾骨到头盖骨之间，一段一段都不相同，这样心前要现出各式各样不同的骨节。之后再看各部位的皮、毛、筋、肉，以及体内的心、肝、脾、肺等，乃至任何一个器官的上下左右中的各部分，都一一细分开来。这样一细分就发现它们完全不同，各是各的，皮不是肉，血不是髓，心不是肝，肺不是肠等等。这时在慧眼的显微镜前，它已经成了一个一个独自的东西，越往细观就越会发现这是林林总总、各式各样、不同体性的法。

之后就要追问：这里到底哪个是“我”？哪一段骨头是我吗？是脚趾骨还是大腿骨？或者颧骨、颅骨，到底哪块骨头是“我”？这样推下去，到底哪一块皮是“我”？还是哪一根毛？或者哪一颗牙齿、哪一个器官

组织、哪一个细胞是“我”？再把胸腔打开，这里哪一个内脏是“我”？

如果说这都是“我”，那就成了有百千万亿个“我”了，而且是各式各样不同的“我”，但哪里有那么多个我呢？就好像地球上有各种植物、动物、矿物等等，你说哪一个是地球？同样，人体里也有无数种各不相同的支分内容，到底认哪一个是“我”？如果都是“我”，那“我”就太多了。好像一运动的时候，身上无数个“我”都开始有不同的表现。或者吃了一顿火锅，感到非常畅快，这时候好像全身的“我”都在沸腾一样。或者忽然之间身体哪里疼痛，好像全身的“我”都在痛。那是不是这样呢？好像不是。

再看心法，跟色法一样，它也有很多内心世界的显现，它们的表现各不相同，不能混为一谈。我们只要细致地去看这些心王心所，就会发现它们也是千姿百态，各式各样。每一种心法都持有自己的相，不跟别的混同。这样就要看到，这里喜、怒、哀、乐，贪、嗔、痴、慢等的心所非常多，一一认定的时候，会发现它们各自的体性不同，不能说喜是怒，也不能说骄是嫉，也不能说散乱是精进等等。这样就会发现原来一个个心有一个个相。

或者观察，六根门一开张就出现了六种识。它们各不相同，眼识不是耳识，鼻识不是舌识。不能说了别酸甜苦辣的识，等于听到风声雨声等的识，也不能把见到颜色形状的识，当成嗅到各种气味的识。

这样就看到，每一类识都有各自的体性，虽然没有外在色法的形质，但内心世界里也有不同个体的显现。像这样，我们要用自己的心确认到内心世界的千姿百态。可以把它们一一排列出来，如果每一个都拟人化，每一个心法都当成一个人，那就像无数个不同的人汇聚在一起一样。

不仅如此，就连一种心所内部也是千差万别。比如贪心所，里面有贪色、贪香、贪味、贪人、贪事、贪名、贪利、贪权、贪花、贪草、贪娱乐、贪歌、贪舞、贪古玩、贪琴棋书画、贪足球、贪体育运动等各自不同的贪心。在一种贪里，又可以根据所缘境分成千差万别。

或者看到一切心王心所都是因缘所生，不是无因而起，因此每一个心念都是刹那灭尽，每一刹那出现的心都不一样，这样在时间上，也能给它排出无数个不同的体。

如此看来，到底哪一种心是“我”呢？前面的贪心是“我”，还是中间的信心是“我”？我们会想，不可

能只有一个心是“我”，不然就成了其他的心都不是“我”。

如果这些全是“我”的话，而它们又各自不同，这样在内心范畴里，就成了千差万别的“我”了。有时候很贪，这时是像贪鬼一样的“我”；有时候很愤怒，是像罗刹一样的“我”；有时候很傲慢，像天王一样的“我”；有时候很卑微，像乞丐一样的“我”；有时候充满竞争力，像修罗一样的“我”，有时候非常悭吝，像饿鬼似的“我”等等。这样看来，有千姿百态的“我”，到底哪个才是“我”呢？或者，看到时间上无数个不同心态的时候，是不是有无数个“我”呢？

一身之中，多主纷乱。离此之外，复无别法。翻覆推我，皆不可得。便悟此身心等，但是众缘，似和合相，元非一体。似我人相，元非我人。

如果在一个五蕴身中有这么多“我”，那就像一个国家有很多国主一样，会非常混乱，到底谁来做主？我们只认为是一个“我”做主，而不是有百千个“我”做主，不然到底听谁的？

这样也没办法辨识哪个是“我”。如果只认取某一个是“我”，那其他就都不是了，成了“我”之外的东西，跟“我”无关，但这绝不可能。我们认为这一切色

法心法都跟“我”切身相关，是从“我”里面发出来的。如果认为一一都是“我”，那显然成了各式各样不同的“我”，这比全球的人类差别相还要来得纷乱。

其实，离开这些身心各异的法之外，再没有别的法可称为“我”了。但在这些法里，反复推求有没有“我”时，在任何一个法上都得不到“我”。不可能认为一只眼睛是“我”，或者一根汗毛是“我”，或者一段骨节、一个心念是“我”等等。既然每一个个体的法都不是“我”，那它们合在一起也没有“我”。

这样就悟得，原来身心等只是众多的缘似乎合成一体的相，实际不是一体。由于它们当时当处紧密相合、配合的缘故，就误以为是一体。就像一个球队打球，由于球员之间互相配合紧密，我们就误以为真的有一个球队，但除了每个球员之外，哪有单独的球队呢？同样，当处的身心等法暂时集聚的缘故，显现成好似是独一的和合相，实际不是一体。它只是现似为一种人我的相，众生却误以为在这上面肯定能找到补特伽罗我。

（二）还灭的道与果

为谁贪嗔，为谁杀盗，谁修戒施，谁生人天（知苦集也）。**遂不滞心于三界有漏善恶**（断集谛也）。**但修无**

我观智（道谛）。以断贪等止息诸业，证得我空真如，得须陀洹果，乃至灭尽患累，得阿罗汉果（灭谛）。灰身灭智，永离诸苦（诸阿含等六百一十八卷经，婆沙俱舍等六百九十八卷论，皆唯说此小乘及前人天因果。部帙虽多，理不出此也）。

这样观察后，看到只是当下的种种身心现象。一旦确认这些现象、蕴相不是“我”，再不把缘生的虚幻影像认为是“我”的时候，那就想：我为哪个贪，为哪个嗔？我为了谁来杀盗？是谁在修戒施？谁在生人天？既然“我”了不可得，那是为谁欢喜为谁忧？为谁维护？为谁行动？为谁修善修福？为谁取善趣乐果？

明白了无我，会发现过去的一切心态和行为都是妄作。原先认为这里有个真实的“我”，所以理直气壮地为“我”来赚钱，为“我”来享受，为“我”来修善升天。现在发现根本没有“我”，那这一切行为都没有理由了。之后自己会反过来问，我到底为谁贪嗔？别人说：“王某某！你这个混蛋！”我为谁气恼？没人叫王某某。别人说：“王某某！你的功德太殊胜，你太伟大了！”没有王某某，我为谁高兴？

原先觉得我的形象很重要，包括我的生活品质，我的穿戴行头，我的地位、品位、身份、知名度等等，这

些都相当重要。作为一个人，就是按照这些来判断他的生命品质，所以方方面面都要达到一种不低的要求才对。人生就要有追求，要从各方面塑造人生的品位。像这样，时时处处都是为了“我”而做、而忙、而设计、而动很多心思。想想看，哪怕是为了一个“我”的房间，都会动很多心思，觉得达到一定标准才符合“我”的身份，或者“我”需要有一种独特的风格。其他像我的受用、财富要达到何种程度等，对这些也会有很多精心的设计。

但是，一旦知道没有“我”，那做这些是为了谁呢？这样，一切就全都停下来了。反过来看世间那一套也会非常清楚。人们念念都在计较“我”、营造“我”，为“我”费很多心、出很多力，这就是现代人说的“呵护自我”。野心大一点的想，“我”要在一生中得到大的成功，实现大的荣誉、事业。野心更大一些的，会希望“我”超越欲界，得到梵天的果位等等。这些都源于我爱执。

一旦明白无我，这一切自然消失。也就是他心上再不会出现随顺生死的道，因为执“我”的心没有了，为了爱护“我”而取什么最好的食物、最好的受用等这种求取的心也会停掉，这样就进入了解脱道。解脱道跟世间道完全不同，但这也不是外在的道，关键是心上的见

解和希求变了。

从此以后，这个人的心不会再取著三界任何有漏善恶法，也就是他能够断集了。唯一的重点就是修持无我观智，这就入了道谛。由此他会断除贪等烦恼，止息一切有漏的非福业、福业和不动业，证得我空真如。这样首先会得到见道初果，之后逐节进修，乃至灭除一切生死过患，得到阿罗汉果，这就证了灭谛。在宿世的业报消尽后就灰身灭智，永离三有诸苦。这就得到了出世间的涅槃果位，息灭了一切苦与苦因。

转变“有我”的观念

（一）我执是轮回的根本
（二）“我”是什么
（三）能空与所空是什么
（四）转变观念
（五）串习人无我的结果
（六）不串习人无我的结果

（一）我执是轮回的根本

《入中论》中说：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生。”我执是轮回的根本。意识里有“我”的观念，就会产生对我的执著，这就是我执，而且会将与“我”有关的法执为我所，这在意识里就有了“我所”的观念、“我所”的执著。有了我执，就会产生“他”的概念。以执著“我”和“他”的分别就会产生贪嗔，对适合我的就生贪，对不适合我的就生嗔，对比我高的就生嫉妒，对比我低的就生傲慢，这样就由我执产生了各种烦恼。和贪嗔等的烦恼相连，就会出现一切生死的过患。《释量论》说：“有我则知他，我他分别嗔，由此等相系，起一切过失。”《入中论》云：“最初说我而执我，次言

我所则著法，如水车转无自在。”凡夫没有无我正见，一切念头、想法都从萨迦耶见产生，一切思想、行为都围绕着“我”而作，就是从有我的观念出发而引生了无量的烦恼。因此，现在要反过来，破掉“有我”的观念，这首先又必须明确“我”是什么。

（二）“我”是什么

“我”只是一个符号，是对于蕴的相续假立的名称，此外什么也没有。全知麦彭仁波切在《净心法要》中明确讲到：“仅仅是对所作五蕴无常、多体及苦恼的自性，妄计为补特伽罗、人我或自我，对此，所谓的补特伽罗、人我、自我的自性，任何成立的也没有，如同明眼者眼前的盘绳上无有花蛇一般。以智慧眼能观见：除了仅仅是对微尘和刹那的相续及积聚之蕴，不观不察而假立为我之外，并没有所谓‘我’的自体。”

凡夫第六意识所执著的我，法相是常住、一体，这样的“我”在二谛中都不存在，只是颠倒的遍计所执。既是心上妄执的境，而不是实有，那么经过修行就一定能空掉。

（三）空和所空

修无我空性要明确“能空”和“所空”。初学者是

在第六意识上修，用第六意识来修。所空的不是法，而是由自己的第六意识所假造的人我。人我这个总相是所空，能空是第六识建立的无我正见，用这个来对治。因此，所空限定在第六识所执著的“我”的总相上，即常、一、自在的“我”的观念。

（四）转变观念

分三：1、将“我”的观念，改成“无我”的观念；2、将“我所”的观念，改成“无我所”的观念；3、将“他”的观念，改成“无他唯法”的观念。

1、将“我”的观念，改成“无我”的观念

以前的观念：作者的我、受者的我、修行的我、发菩提心的我、束缚的我、解脱的我、有智慧的我、相貌庄严的我、痛苦的我、安乐的我、有功德的我……

这都是第六意识执著的我相，仅仅是假立，但我们迷乱久了，认为真有一个实体的我。这个“我”就是所空。

现在要建立的观念：无我唯法。

没有作者我，只有正起造作的五蕴。譬如走路时，只见肢体运动，而没有常、一的“我”。说话时也如风吹铃响般，没有说者的“我”……一切缘起的运作都犹

如机关木人。所以是“无作者唯法”。

没有受者我，只有正受用境界的五蕴。譬如吃饭时，不是“我”在受用美味，只是舌根与味尘相触而受。依此类推，没有“见色的我”、“闻声的我”等等，仅仅是根尘相触而生受，没有常、一的受用者我。因此是“无受者唯法”。

没有修行者我，只有三门正修行的五蕴。实际上，除了如理修行现前诸道功德的心相续外，并无谛实的修行者我。所以是“无行者唯法”。

没有系缚者我，只有正耽著而迷乱的五蕴。“系缚”指心著于人我、法我，在此状态中不能摆脱，而“解脱”也仅是灭尽执我的迷乱分别。除了自心的耽著和此耽著心的息灭外，并无系缚者我和解脱者我。因此是“无系缚者唯法”，“无解脱者唯法”。

对自己常常问“是谁在作？”来去掉“我见”。比如出门时，首先问“谁在走呢？”以这一问改掉认为“我在走”的习惯观念，了知只是蕴在运作；听课时，首先问“谁在听呢？”了知只是耳根与声尘相触产生耳识，并没有一个“我”；别人赞叹自己，也问“谁在欢喜？”了知仅仅是一种心的状态而已。如是久久串习，就会渐渐将原来“我”的观念换掉，时日一久，就不再起“我”

想了。

2、将“我所”的观念，改成“无我所”的观念

以前的观念：我的身体、我的财产、我的亲人、我的怨敌、我的房子、我的名声、我的地位、我的穿着、我的家、我的东西……

这些都是第六识长久串习而形成的观念，不修行的凡夫自然会在第六意识前现“我所”的总相，然后起我所执。实际上，“我”尚且没有，哪有“我所”呢？我所更是一种假立，无有实体可得。这个“我所”就是所空。

现在要建立的观念：无我所唯法。

要这样想：既然没有“我”，也就没有“我所”或“我的”。没有我，哪有我的名呢？没有我，哪有我的利呢？没有我，哪有我所恨呢？没有我，哪有我所爱呢？常常问“这是谁的？”来破“我的”观念。譬如，这是你很喜爱的东西，被人弄坏了，自心正起执著时，就问“这是谁的？”第六意识观着“微尘的积聚和刹那的相续”的法相时，不见有“我”，也就没有“我的”。当自心耽著这是我的敌人时，就问“这是谁的敌人？”之后心缘多分的法，这里没有一体的“我”，知道无“我”后，就能对治“我所”的执著。

如此不断地串习就知道，没有“我”的身体，唯一是法；没有“我”的财物，唯一是法；没有“我”的家，唯一是法；没有“我”的亲人，唯一是法；没有“我”的穿着，唯一是法……如是逐渐换掉“我所”的观念。

3、将“他”的观念，改成“无他唯法”的观念

以前的观念：将“我”以外的补特伽罗执为一个个实体的“他”。

这同样只是假立，并无实义可得。现在要明白，没有实体的“他”，而仅仅是法。这个“他”就是所空。

现在要建立的观念：无他唯法。

通过问“谁”来去除有“他”的观念。你喜欢某人时，就问“他是谁？”观境缘只是多分、刹那的法，就见到没有一个所喜欢的实体的“他”。当你厌恶某人时，也问“他是谁？”而去除对于此总相的耽著。对一些人起执著，是因为在第六识上有个“他”的总相，对于此总相起耽著，就必须现出“无他唯法”的总相才能对治。了知这仅是假立的总相，就能对治对“他”的耽著。

总之，在无始以来漫长的时期中，一向妄执“我”和“我所”，这个观念一直支配着我们不断地起烦恼造业。现在要求解脱，就要狠下一番功夫，把以往的颠倒观念彻底改过来，把“我”和“我所”的总相空掉。

迷乱的串习力很强，所以串习“无我”也要有一个由生转熟的过程。常常提起“无我”的作意，数数不断地串习，久而久之习惯了就能自然生起，而“我”和“我所”的观念就会逐渐由熟转生，最终这类虚妄观念就会在心中消失。

（五）串习的结果

长期串习无我的观念，使空性的习气成熟，如是在第六意识前就能现无我的总相，同时，以前有我的总相不会再现。常常保持此状态，安住的时间由短到长，就能逐渐消减我执，生起无我空慧。

《净心法要》中说：“尔后此等苦依处，多体无常五蕴中，所谓我者为何法，设若观察我本空。若见如雨似瀑流，亦如无人之空屋，即应安住此定解，乃至未散此中住。”如是常常观多体、无常等，久而久之，见到只是多分假合的五蕴相续，就像无人的空房一样，本来没有我。又认识到只是刹那刹那地迁流，如同一条不断迁流的河一样。要按这样了知而引起定解。乃至没有散动之间，需要在此“无我唯法”的观境中安住。

（六）不串习的结果

虽然学了些文字，知道怎么辩论，但不知道修行的

教授。法没有用在自心上，意识里没有空掉“我”的观念，还是在原有的观念上修行。说是在修大乘法、在修大圆满，实际还是在“有我”的观念上修，修如来藏只是在修神我，修大中观也只是在修不可思议的我。这就不成为内道三乘的修行，因为三乘法道都要在无我观念的基础上修，没有建立无我的观念，一切所作都仅是世间法，不可能进入解脱道。如果舍开无我空性不修，只修无我之外的慈悲、布施等，由于这些不是我执的正对治，就不可能以它除掉我执。

不但对于人产生不好的耽著要断除，连修大悲时，对于有情的实执也要去除。大悲的所缘是苦众生，以前的观念是认为有个实有的补特伽罗在受苦，这是由我见所引起的错误观念。现在要改掉此观念，并没有实体的有情受苦，仅是刹那显现的身心法在受苦，受苦的当下并没有受苦者的“我”或“众生”，只是刹那的法而已。如此就可趣入缘法大悲的修行。

《大乘庄严经论释》中说：“凡夫和外道众的慈心观我和一切有情都是实有，因此是缘有情；声缘的慈心虽然证得我和有情都无实有，但这是缘仅仅五蕴多体、无常、苦之自性的诸法后发起慈心；入地菩萨和佛的慈心，胜义中，有情和法都无缘，也就是虽自性空，但诸

有情如幻事般在自相迷乱中受诸苦恼，现证其自性为空性后，虽然无缘而同时能利益无量众生。”

思　考　题

人无我开示（一）

1、从遇不同境缘观察我执心的行为逻辑。

2、结合实际情况观察自心上的轮回，认清一切过患皆由我执而生。

3、怎样把原来执著的“我”看成“他”？从各方面思维并串习。

人无我开示（二）

1、为什么一切以我执心出发的心态行为都是错乱?

2、以机关木人喻认识无我，从行走、饮食、打扮、修行、荣誉等各方面观察，产生认识后运用在实际生活中。

人无我开示（三）

1、观察蕴、界、处离了我和我所。

2、众生的生命现象是怎样的？结合河流、猿猴、飞蝇、猛火、汲水轮的譬喻观察。

3、如何以咒起死尸喻和机关木人喻观无我？理解后在各种境中串习而修。

人无我开示（四）

1、《众经撰杂譬喻》里讲了怎样一个鬼故事？对你有何启发？

2、为什么自己的身心五蕴是“他”不是“我”？理解后把“我想”换成“他想”而修。

人无我开示（五）

1、掌握《龙舒净土文》“齐生死说”中观修无我的方法，并如是作观。

2、熟悉此修法后，在日常种种行为中串习，并配合顺逆境缘而修。

四谛总义

1、佛宣说四谛法的主旨是什么？

2、对以下相状观察而得到确认：

（1）凡夫无我而执著有我；

（2）以我执起惑、造业、感生死苦果；

（3）苦集循环的轮回相。

3、以推寻分析法，从粗、细分观察蕴身非我，走出有我的错觉。

转变“有我”的观念

1、如何修无我空性？（从能空、所空、观修方式

三方面思维。)

2、**“我”、“我所”、“他”各指什么？如何将这三种观念改成“唯法”观念？掌握此理后数数串习。**

3、**从正反面思维串习无我观念的必要。**

普为出资及读诵受持辗转流通者回向偈

愿以此功德　庄严佛净土

上报四重恩　下济三涂苦

若有见闻者　悉发菩提心

尽此一报身　同生极乐国

网址：http://www.xianmifw.com

http://blog.sina.com.cn/yixiponcuo

联系电话：15082307666

联系时间：中午1点～3点（其它时间可发短信）